অসংযমের মূলোচ্ছেদ

অখণ্ডমণ্ডলেশ্বর

শ্রীশ্রীস্বামী স্বরূপানন্দ পরমহংসদেব প্রণীত

(ষষ্ঠ সংস্করণ)

—নায়মাত্মা বলহীনেন লভ্যঃ—

—ভিক্ষায়াং নৈব নৈব চ—

অযাচক আশ্রম

ডি ৪৬/১৯ বি, স্বরূপানন্দ ষ্ট্রীট, বারাণসী-১

তৃতীয় সংস্করণের নিবেদন

পরমপূজ্যপাদাচার্য্য অখণ্ডমণ্ডলেশ্বর শ্রীশ্রীমৎ স্বামী স্বরূপানন্দ পরমহংসদেব তাঁহার আবাল্য তপস্যার পরম কৃচ্ছ্রলব্ধ আশীর্ব্বাদের শক্তিতে ভারতের বহুপ্রদেশের বহু কিশোর ও যুবকের জীবন-গতি পরিবর্ত্তিত করিয়াছেন। তাঁহার ব্যক্তিগত সান্নিধ্যে আসিয়া অসংখ্য মানবাত্মার অন্তরের সঙ্কোচ ভাঙ্গিয়া গিয়াছে। ইন্দ্রিয়ের দুর্ব্বার আকর্ষণে জীবন যাহাদের দুর্ব্বহ হইয়া উঠিয়াছিল, তাহারা শান্তি, স্থৈর্য্য ও আত্মস্থতা ফিরিয়া পাইয়াছে। এই মহামনীষীর তপস্তেজোদীপ্ত বিমল প্রতিভা বহু অন্ধকারাচ্ছন্ন হৃদয়-কন্দরে জ্ঞানের জ্যোতিঃ ও আশার বর্ত্তিকা জ্বালিয়া দিয়াছে, ব্রহ্মজ্ঞ মহাপুরুষের জলন্ত জীবনের দৃষ্টান্তে অসংখ্য কর্ম্মকুণ্ঠ আত্মাবজ্ঞা-পরায়ণ অলসের জীবনে কর্ম্মযোগ-সাধনার নবারুণ সমুদিত হইয়াছে। তাঁহার অসামান্য ব্যক্তিত্বের আকর্ষণে কত পথভ্রান্ত জীবনের পথ পাইয়াছে, কত পাতকী পাপপঙ্ক হইতে উদ্ধার লাভ করিয়াছে, কদভ্যাসরত কত বালক ও যুবক তাঁহার কাছে অভ্যাস-দমনের কৌশল পাইয়াছে, পরদাররত পাষণ্ড লম্পট জিতেন্দ্রিয়ত্বের সাধন শিখিয়াছে, অপরিমিত ইন্দ্রিয়-সেবী উদ্‌ভ্রান্ত যুবক-যুবতী বিবাহিত জীবনের উগ্রলালসাময়ী অন্ধনিশীথিনীর অঙ্কদেশ হইতে ইহ-পর-জীবনের অপার্থিব অমৃতকুম্ভ আহরণ করিয়া লইতে সমর্থ হইয়াছে, সরলা অবোধা পল্লী-বালিকা লম্পট-পশুর প্রলোভন-জাল হইতে নিজেকে বাঁচাইবার সামর্থ্য সঞ্চয় করিয়াছে, তপস্বিনী বিধবা তাহার জীবন-যজ্ঞের আহুতি-মন্ত্র লাভ করিয়াছে, কুমারী তাহার কৌমার্য্যের মহামহিমায় আস্থাবতী হইয়াছে, পতিতা তাহার মসীলিপ্ত

জীবনের কলঙ্কময় অধ্যায়ের পরিসমাপ্তি ঘটাইয়া জীবনের জয়যুক্ত গৌরবান্বিত সত্যপথের আবিষ্কার করিয়াছে। অথচ এই অসামান্য মানুষটী ব্রহ্মচর্য্য প্রচারের জন্য এতকাল কি করিয়াছেন? বক্তৃতা নহে, আহ্বান, আমন্ত্রণ বা প্রচার নহে, নিজে একাগ্র মনে ব্রহ্মচর্য্য পালন করিয়াছেন এবং আশ্রমের কঠিন মৃত্তিকায় সজোরে কোদাল চালাইয়াছেন, যাতায়াতে অর্দ্ধমাইল অতিক্রম করিয়া স্কন্ধে বহিয়া জল আনিয়া চারা উৎপন্ন করিয়া সহস্র সহস্র ফলবৃক্ষ জনসাধারণের মধ্যে বিনামূল্যে বিলাইয়াছেন, সহস্র সহস্র আশ্রমাগত দরিদ্র রুগ্নকে বিনাস্বার্থে ঔষধ বিতরণ করিয়াছেন এবং অবসর সময়ে পরমাত্মার ধ্যানে রহিয়াছেন। বাংলা ১৩৩৯ সালের পূর্ব্বে কচিৎ কদাচিৎ দুই একটী উৎসবাদি ব্যতীত কেহ তাঁহাকে কোন বক্তৃতামঞ্চে বড় একটা দেখিতে পায় নাই,—শক্তিমান্ পুরুষ ইচ্ছার শক্তিতেই জীবসেবা করিয়া আসিতেছেন।

শ্রীশ্রীমৎ আচার্য্যদেব পুপুন্‌কী অযাচক আশ্রমে অধ্যয়ন-রত ছোট ছোট ছেলেদের কাছে কোনও কোনও দিন ব্রহ্মচর্য্য সম্বন্ধে উপদেশ ও আলোচনা-প্রসঙ্গে যে মধুমাখা বাণী বিতরণ করিয়াছেন, তাহারই কতক সংগ্রহ এই গ্রন্থে সন্নিবিষ্ট হইল। এই মূল্যবান্ উপদেশগুলি সন ১৩৩৫ সালে পুপুন্‌কী আশ্রমের বালক-বিদ্যার্থী ও ব্রহ্মচারীদের প্রতি প্রদত্ত হইয়াছিল। ইহার মধ্যে আলোচনার কোনও ধারাবাহিক সঙ্গতি নাই; যখন যেমন প্রসঙ্গ উঠিয়াছে, ধারাবাহিকতার সঙ্গতিকে অক্ষুণ্ণ রাখার প্রয়াস না করিয়া তাহা ঠিক তেমন ভাবেই এই গ্রন্থে প্রকাশিত হইল।

অজ্ঞানতা হইতেই মানুষ অধিকাংশ অধর্ম্ম ও পাপ করিয়া থাকে। প্রথমেই পাপ বলিয়া জানিলে অধিকাংশ মানুষই আত্ম-অপচয়ের হলাহল

পান করিত না,—করিলেও অল্পকাল-মধ্যেই নিজেকে ফিরাইয়া আনিতে পারিত। ইন্দ্রিয়-ঘটিত যে সকল কদভ্যাস বর্ত্তমান সময়ে বালক ও যুবক-সমাজে অতিমাত্রায় এবং ভয়াবহরূপে প্রচলিত, তাহার সম্বন্ধে এই কথা একেবারে অক্ষরশঃ সত্য। জন্মতত্ত্ব বিষয়ে জননেন্দ্রিয়ের সদ্ব্যবহার ও অসদ্ব্যবহার-বিষয়ে নিজ নিজ সন্তান ও সন্ততিকে অজ্ঞ করিয়া রাখার যে মূঢ়তা অভিভাবক-সম্প্রদায়ের মধ্যে সুপ্রতিষ্ঠিত রহিয়াছে, তাহাই অধিকাংশ বালক-বালিকার বিপথ-গমনের গৌণ-কারণ-সমূহের মধ্যে সর্ব্বপ্রধান। নিজ পুত্রকন্যাদিগকে জন্মতত্ত্ব সম্বন্ধে অন্ধ ও অজ্ঞ রাখাই নিরাপদ নহে। কারণ, পিতামাতা যখন সযত্নে এই তত্ত্বটী পুত্রকন্যার নিকট হইতে প্রচ্ছন্ন রাখিতেছেন, ঠিক সেই সময়ে কোনও সহপাঠী বা সহপাঠিনী, কোনও চাকর বা চাকরাণী, কোনও পাচক বা পাচিকা, কোনও দারোয়ান বা গাড়োয়ান, কোনও প্রতিবেশী বা গৃহশিক্ষক, কোনও মামার-শালা বা পিসার-ভাই ঠিক এই বিষয়টী লইয়াই একটা কদর্য্য রকমের বিশ্রী চিন্তাধারা তাহাদের মনোমধ্যে প্রবিষ্ট করিয়া দিতেছে, সন্তানেরা পিতামাতার নিকটে বাক্য-ব্যবহারে শ্লীলতা রক্ষা করিয়া চলিলেও অসংযমের দীক্ষাদাতা মন্ত্রগুরু কুসঙ্গীদের নিকটে নিজেদিগকে শ্লীল বা শোভনীয় রাখিবার কোন ব্যবস্থাই অবলম্বন করিবার সুযোগ পাইতেছে না। এই তত্ত্ব সম্বন্ধে সন্তান-সন্ততিকে কিছু জানিতে না দেওয়াই তাহাদের পবিত্রতা-রক্ষার নির্ব্বিঘ্ন উপায় নহে, পরন্তু তাহাদের পবিত্রতা-পথের কণ্টকগুলি কি এবং জনন-তত্ত্বের গূঢ় রহস্য কোথায়, তাহা উৎকৃষ্টভাবে সমঝাইয়া দিয়া অসত্যের বিরুদ্ধে, অকল্যাণের বিরুদ্ধে, অপবিত্রতার বিরুদ্ধে তাহা-দের উপচয়োন্মুখ এবং বিকশমান সহজাত প্রতিভাকে উদ্যত-দণ্ডপাণি

করাই অধিকতর সঙ্গত। জনন-তত্ত্ব সম্বন্ধে কোনও প্রকারের জ্ঞানলাভ হইতে বালক-বালিকাদিগকে আমরা কিছুতেই রক্ষা করিতে পারি না, কারণ তাহা করিতে হইলে নির্জ্জন কারাকক্ষে তাহাদিগকে শৃঙ্খলিত করিয়া রাখিয়া দিতে হয়। কোন্‌দিন কোন্ বৌদির ভাই, জামাই বাবুর দাদা, কোন্‌দিন কোন্ পিতার বন্ধু-বৎস বা খুড়ার পোষ্যপুত্র, কোন্‌দিন কোন্ আত্মীয় বা অতিথি দুইদিনের জন্য আসিয়া সংসারের শ্রেষ্ঠ অর্ঘ্যটীকে অপবিত্রতার বিষে আচ্ছন্ন করিয়া দিয়া যাইবে, উদ্যানের শ্রেষ্ঠ কুসুম-কোরকটীতে কীটের ডিম্ব রাখিয়া যাইবে, তাহা বাহির করিবার জন্য প্রত্যহ ও অহোরাত্র ওৎ পাতিয়া বসিয়া থাকিবার যোগ্য সামর্থ্য জগতের কোনও পিতামাতার নাই। নিত্যযোগযুক্ত, দিব্যদৃষ্টি-সম্পন্ন ব্রহ্মজ্ঞ পিতামাতাও সুলভ নহেন। ফলে বিপদের সম্ভাবনা যাহার, আত্মরক্ষার রুচি এবং শক্তি তাহারই মধ্যে জাগাইয়া দিতে হইবে,—যেন পিতামাতার অজ্ঞাতসারেও কদাচার-প্ররোচক অপভাষী অশিষ্ট কেহ ব্যাধের ন্যায় জালাবদ্ধ করিবার মানসে তাহার সমীপবর্ত্তী হইলে মুখের উপরে দুই লাথি মারিয়া শয়তানকে তার প্রাপ্য চুকাইয়া দিতে পারে। এইজন্যই এতদ্বিষয়ে তরুণ কিশোরদের সহায়তা করিবার জন্য গ্রন্থের আবশ্যক। এইরূপ গ্রন্থ পবিত্র ভাষায় পবিত্র ভঙ্গীতে বিশেষ সতর্কতার সহিত লিখিত হওয়া আবশ্যক। বর্ত্তমান গ্রন্থ সেই অভাব সম্পূর্ণরূপে দূরীভূত করিবে। আমাদের বিশ্বাস এই গ্রন্থপাঠে অভিভাবক, শিক্ষক এবং ব্রহ্মচর্য্য-প্রচারেচ্ছু প্রত্যেক ব্যক্তি অল্প-বয়স্ক বালিকাদের মধ্যেও সংযম-প্রচার-মূলক অত্যাবশ্যকীয় ইঙ্গিতসমূহ পাইবেন, এবং কচি বয়সের তরুণ-তরুণীরাও অপরের সাহায্য ব্যতিরেকে সমগ্র বিষয়টা উপলব্ধি করিয়া আত্মরক্ষণে, আত্মদমনে এবং আত্মোৎকর্ষবিধানে সমর্থ হইবে। অজ্ঞতাবশতঃ ছেলেরা যে

তৃতীয় সংস্করণের নিবেদন

অপরাধ করিয়া নিজ নিজ জীবনের সকল অভ্যুদয়ের মূলে কুঠার হানিয়া থাকে, তাহারা নিজেরা ইহা পাঠ করিয়া আত্মনাশের সেই পথ হইতে ফিরিয়া আসিবার প্রেরণা পাইবে। বলিবার ভঙ্গীতে এমন কোনও ত্রুটী বা দৈন্য এই গ্রন্থের কুত্রাপি নাই, যাহা পাঠ করিলে চপলমতি বালকদের চিত্তেও চাঞ্চল্যের সঞ্চার বা কু-বুদ্ধির উদ্রেক হইতে পারে।

পরমপূজ্যপাদ অখণ্ডমণ্ডলেশ্বর শ্রীশ্রীমৎ স্বামী স্বরূপানন্দ পরমহংসদেবের রচিত "অসংযমের মূলোচ্ছেদ" গ্রন্থ প্রথম সংস্করণ অল্পকাল মধ্যেই নিঃশেষিত হওয়াতে ১৩৪৬এর শ্রাবণ মাসে দ্বিতীয় সংস্করণ প্রকাশিত হয়। কিন্তু তাহাতে শ্রীশ্রীবাবামণি "মেয়েদের ব্রহ্মচর্য্য" নামে একটি নূতন অধ্যায় যোগ করিয়া দেন। পুস্তক অনেক কাল বিক্রীত হইয়া গিয়াছিল, কেবল আর্থিক অসুবিধায় তৃতীয় সংস্করণ মুদ্রিত হইতে পারে নাই। এইবার তৃতীয় সংস্করণ প্রকাশ করিতে পারিয়া আমরা আনন্দ অনুভব করিতেছি। অখণ্ডমণ্ডলেশ্বর শ্রীশ্রীস্বামী স্বরূপানন্দকে বর্ত্তমান বাংলার ব্রহ্মচর্য্য-মূলক সৎ-সাহিত্যের শ্রেষ্ঠ-স্রষ্টা বলিয়া অভিহিত করা যাইতে পারে। এই কারণেই তাঁহার অধিকাংশ গ্রন্থই বহু সংস্করণ প্রাপ্ত হইয়াছে। সুতরাং এই সংস্করণের দ্রুত নিঃশেষিত হওয়াকে আমরা অপ্রত্যাশিত বলিয়া মনে করি নাই। কিন্তু যাহা আমাদের বিশেষ আনন্দের কারণ হইয়াছে, তাহা এই যে, যাঁহারা বর্ত্তমানে তরুণ কিশোরগণের মধ্যে সংযম ও চরিত্রকে সুপ্রতিষ্ঠিত করিবার মহদুদ্দেশ্যে প্রণোদিত হইয়া পল্লীতে পল্লীতে কার্য্য করিতে ব্রতী হইয়াছেন, এমন বহু সজ্জন এই গ্রন্থখানাকে তাঁহাদের সংযম-প্রচার-কার্য্যের বিশেষ সহায়ক বলিয়া মনে করিয়াছেন। এই স্থানেই এই গ্রন্থ-প্রকাশের প্রকৃত উদ্দেশ্য জয়যুক্ত হইয়াছে। আমরা আমাদের

পুস্তকের মহদাশয় ক্রেতাগণকে সনির্ব্বন্ধ অনুরোধ করিতেছি যে, বালক-বালিকাদের চরিত্রোন্নয়ন-বিধানকারী এই সকল গ্রন্থ ক্রয় করিয়া তাঁহারা যেন ঘরেই ফেলিয়া না রাখেন, নিজ নিজ পল্লীর প্রত্যেকটি বালক, কিশোর ও যুবককে ইহা পাঠ করিতে দিয়া যেন তাহাদের নৈতিক ধারণাকে বিস্তৃততর করিবার, তাহাদের আত্মসংযমের আকাঙ্ক্ষাকে প্রবলতর করিবার ব্যাপারে প্রত্যক্ষ ও পরোক্ষ সহায়তাও করেন। সময়ে সহায়তা পায় নাই বলিয়া আজ যে অধিকাংশ বয়স্ক যুবকের মনে নিদারুণ আক্ষেপ রহিয়াছে, তাহা হইতে ভাবী যুবকদের যেন রক্ষা করিবার চেষ্টা তাঁহারা করেন। ভবিষ্যদ্‌বংশীয়দের প্রতি ইহা যে তাঁহাদের প্রত্যেকেরই সুমহান্ দায় ও সুবৃহৎ কর্ত্তব্য, তাহা যেন কেহ একটি দিনের জন্যও না ভোলেন।

বহু বর্ষ ব্যাপিয়া শ্রীশ্রীঅখণ্ডমণ্ডলেশ্বর পূর্ব্ব, উত্তর ও দক্ষিণ বাংলা বিহার, উড়িষ্যা, আসাম ঝড়ের মত ভ্রমণ করিয়া তাঁহার অতুলনীয় বাগ্মিতা, অকুতোভয় তেজস্বিতা এবং অপার্থিব অনুপ্রেরণা দ্বারা সহস্র সহস্র নরনারীর অন্তরে মানুষ হইবার আকাঙ্ক্ষাকে উদ্বোধিত করিয়া দিয়া আসিতেছেন। নিজ ব্যয়ে, কণামাত্র স্বার্থের খাতির না রাখিয়া এবং কোথাও কপর্দ্দক মাত্র চাঁদা আদায়ের চেষ্টা না করিয়া নানা স্থানে সংখ্যাতীত প্রাণমনোবিপ্লাবিনী বক্তৃতা প্রদানের এইরূপ প্রয়াস জাতির মনে যে সুগভীর শ্রদ্ধা, বিস্ময় ও কৃতজ্ঞতার অঙ্কপাত করিয়াছে, তাহার প্রকৃষ্ট প্রমাণ আমরা পাইয়াছি তখন, যখন উনবিংশ ও বিংশ শতাব্দীর একশত শ্রেষ্ঠ বাঙ্গালীর নামের তালিকা প্রস্তুত করিবার পুরস্কার-প্রতিযোগিতায় অধিকাংশ প্রতিযোগী শ্রীশ্রীমদ্ আচার্য্যপাদ স্বরূপানন্দ পরমহংসদেবের নাম: সসম্ভ্রমে এবং অত্যন্ত উচ্চস্থানে উল্লেখ

করিয়াছিলেন। বক্তৃতামঞ্চে তাঁহার বজ্রবাণী শ্রবণ করিয়া কত লম্পট লাম্পট্য ছাড়িয়াছে, কত দুশ্চরিত্র চরিত্রবান্ হইয়াছে, কত অলস অপদার্থ কর্ম্মিষ্ঠতার প্রাণময়ী প্রেরণা পাইয়াছে, কত অসতী সতীত্ব-সাধনায় ব্রতরতা হইয়াছে, অপরের চরিত্রনাশে আনন্দলুব্ধ কত শয়তান দেবতায় পরিণত হইবার সাধনায় আত্ম-নিয়োগ করিয়াছে, তাহার ইয়ত্তা নাই। নিভৃত নিবাসে তাঁহার প্রাণমাতান উপদেশ পাইয়া কত সমাজ-শত্রু আত্মশোধন করিয়াছে, কত পাপ-জর্জ্জর চিত্ত পবিত্রতার পথাশ্রয় লইয়াছে, কত চিরদুর্ভাগা অতীতের পাতকচিহ্ন বিনাশ করিবার যোগ্যতা অর্জ্জন করিয়াছে, কত হতভাগ্য নিজেকে সমাজের সম্পদে রূপান্তরিত করিতে সমর্থ হইয়াছে, তাহার কোনও সীমা-সংখ্যা নাই। নিভৃত উপদেশ এবং প্রকাশ্য বাগ্মিতার মধ্য দিয়া অখণ্ডমণ্ডলেশ্বর শ্রীশ্রীস্বামী স্বরূপানন্দ পরমহংসদেব যাহা পল্লীতে পল্লীতে নগরে নগরে বিতরণ করিতে চেষ্টা করিয়াছিলেন, যাহা তিনি নানা সময়ে নানা ভাবে শত শত সহস্র সহস্র বালক ও যুবকের প্রাণে প্রাণে গাঁথিয়া দিবার প্রয়াস পাইয়াছিলেন, তাঁহার রচিত গ্রন্থাবলীর মধ্যে তাহারই আভাস পরিরক্ষিত রহিয়াছে বলিয়াই আমরা এই গ্রন্থগুলির প্রচারকে একটি পবিত্র কর্ত্তব্য বলিয়া গণনা করি।

কিন্তু এতকাল ধরিয়া অখণ্ডমণ্ডলেশ্বর শ্রীশ্রীস্বামী স্বরূপানন্দ পরমহংসদেব একাকী পুরুষজাতি ও নারীজাতিকে সংযমের মহিমা ও ব্রহ্মচর্য্যের গরিমার বজ্রবাণী পরিবেশন করিয়া আসিতেছিলেন। নারীদের মধ্যে যাইয়া কাজ করিবার মত উপযুক্ত ব্যক্তি বর্ত্তমান কালে দুর্লভ বলিয়া তাঁহাকে এই বিষয়ে সাধ্যের অতিরিক্ত পরিশ্রম স্বীকার করিতে হইত। কিন্তু তাঁহার নিজের হাতের গড়া মানসী প্রতিমা

ব্রহ্মচারিণী শ্রীযুক্তা সাধনা দেবী গুরুদেবের শ্রমভারের লঘুতা সাধনের জন্য উদ্যোগী হওয়ায় বর্ত্তমানে দেশব্যাপী সংযম-বিষয়িণী বক্তৃতা-ব্যাপারে শ্রীশ্রীবাবামণির পরিশ্রমের সম্পূর্ণ হ্রাস না হইলেও মহিলা-সমাজের মধ্যে কার্য্যের গভীরতা এবং ব্যাপকতা বর্দ্ধিত হইয়াছে। ইহা দ্বারা ভবিষ্যৎ সমাজের ভিত্তি-পত্তন বিষয়ে এক অত্যাশ্চর্য্য নূতন আবহাওয়া সৃষ্ট হইয়াছে, যাহার ফলে ভাবী কালে অসংখ্য সু-কন্যা, সু-ভগিনী ও সু-মাতার আবির্ভাব সম্ভব হইবে। নারী জাতির কল্যাণ-কল্পে একদিকে যেমন পূজনীয়া ব্রহ্মচারিণী সাধনা দেবী নৈতিক, আধ্যাত্মিক ধর্ম্মবিষয়ক এবং শিল্প-শিক্ষা দানের দ্বারা স্ত্রীজাতির অধীনতা, অধঃপতন, দুঃখ, দৈন্য, বিপদ, আপদ, ও দুর্গতির যথাসাধ্য মোচনের চেষ্টা করিতেছেন, তেমনি আবার যুক্তপ্রদেশ হইতে সুরু করিয়া ভারতের পূর্ব্বতম প্রান্তে সদিয়া পর্য্যন্ত শ্রীশ্রীবাবামণির সঙ্গে থাকিয়া সহস্র সহস্র নরনারী-সমাবিষ্ট বিরাট বিরাট জনতার নিকটে অগ্নিগর্ভ বাণী বিতরণ করিয়া তিনি শ্রীশ্রীবাবামণির আদর্শই সর্ব্বত্র পরিবেশন ও বিতরণ করিতেছেন। ভারতের নবজাগরণ-সম্পাদনে এই মনস্বিনী মহিলা-কর্ম্মীর ত্যাগ ও তপস্যা একদা নিজস্ব এক বিশিষ্ট স্থান অধিকারের গৌরব অর্জ্জন করিবে।

এই গ্রন্থের দ্বিতীয় সংস্করণ আমাদের কলিকাতাস্থ অখণ্ড-ভ্রাতাদের সমবেত চেষ্টায় প্রকাশিত হইয়াছিল। এজন্য তাঁহারা ধন্যবাদের পাত্র। আশা করি দ্বিতীয় সংস্করণের ন্যায় এই শুভ তৃতীয় সংস্করণও বিশেষ ভাবে সমাদৃত হইবে। ইতি—ভাদ্র, ১৩৫৮

"অযাচক আশ্রম"
রামাপুরা, বারাণসী।

বিনীত—
ব্রহ্মচারী স্নেহময়

ষষ্ঠ সংস্করণের নিবেদন

"অসংযমের মূলোচ্ছেদ" পঞ্চম সংস্করণ বাংলা ১৩৮০ এর ফাল্গুনে প্রকাশিত হইয়াছিল। অনেক বিলম্বে ষষ্ঠ সংস্করণ প্রকাশিত হইল। অযাচক আশ্রমের আর্থিক সীমাবদ্ধতা গ্রন্থের পুনঃ প্রকাশনে বিলম্ব ঘটাইল। বিশেষ করিয়া বর্ত্তমানে কাগজের যে দারুণ সঙ্কট চলিয়াছে, তাহা বর্ণনাতীত। বর্ত্তমানে চতুর্দ্দিকে চরিত্র-আন্দোলনের অনুষ্ঠান-সমূহ চলিয়াছে, যুবক-যুবতীদের মধ্যে সচ্চরিত্রতার প্রয়োজনীয়তা অনুভূত হইতেছে বলিয়া এই জাতীয় গ্রন্থের চাহিদাও বাড়িতেছে। আশা করি অন্যান্য সংস্করণের ন্যায় "অসংযমের মূলোচ্ছেদ" ষষ্ঠ সংস্করণও অজ্ঞানতাজাত-কদভ্যাসাশক্ত অসংযম-দগ্ধ যুবকদের দ্বারা সমাদৃত হইবে এবং তাহাদের দগ্ধ প্রাণে শান্তির অমিয় সিঞ্চন করিয়া নবজীবন দান করিবে। ইতি—

১লা ভাদ্র, ১৩৮৪ বাং

অযাচক আশ্রম
স্বরূপানন্দ ষ্ট্রীট,
বারাণসী-১

বিনীত—
ব্রহ্মচারিণী সাধনা দেবী
ব্রহ্মচারী স্নেহময়

ওঁ

অসংযমের মূলোচ্ছেদ

— ★ —

ধরিয়া রাখার কৌশলের নামই ব্রহ্মচর্য্য

এক একটা নূতন ক'রে ভাবের তরঙ্গ দেশের কাছে আসছে, আর তার সঙ্গে সঙ্গেই দেখতে পাচ্ছি কি? দেখতে পাচ্ছি, দেশের তরুণ-প্রাণগুলি সব সেই তরঙ্গে ঝাঁপ দিচ্ছে। ঝাঁপ দিচ্ছে এরা দিখিদিগ্ জ্ঞান শূন্য হ'য়ে, মনের ভিতরে কোনো স্বার্থের পঙ্কিলতা না রেখে। কিন্তু দু'দিন পরেই দেখতে পাই কর্ম্মকোলাহলমুখর কর্ম্মাঙ্গন জন-বিরল হ'য়ে উঠ্ছে, দিবা-রাত্রি যেখানে উচ্চাকাঙ্ক্ষার উন্মাদনা বিরাজ কর্ত্ত, সেখানে বাস কচ্ছে একটী বা দুটী স্তিমিত প্রদীপ মাত্র। এর কারণ কি বলতে পারিস্? যুবক-মন তার স্বভাবের প্রেরণায় মহান্ ভাবের কাছে প্রাণ খুলে দেয়, কিন্তু সেই ভাবকে স্থায়ী রূপে ধ'রে রাখতে পারে না কেন? কেন তার মস্তিকের স্নায়ু-মণ্ডলী বীর্য্যময় কোন মহাভাবকে দীর্ঘকাল আঁকড়ে ধ'রে রাখ্তে পারে না, কেন তার প্রাণের আবেগ পার্ব্বত্য নদীর মত বারিপাতের পরক্ষণেই

দুই চারি ঘণ্টা গর্জ্জন ক'রে তার পরেই ক্ষীণ হ'য়ে যায়? এর কারণ আজ প্রত্যেক স্বদেশ-কর্ম্মীকে অনুসন্ধান ক'রে দেখ্তে হচ্ছে। চাও ত' তোমরা ভবিষ্যতের ভারতবর্ষকে নির্ম্মাণ কর্ত্তে? চাও ত' তোমরা বিশ্বামিত্রের সৃষ্টিকে নিষ্প্রভ ক'রে দিতে? চাও ত' তোমরা জগতে অদ্বিতীয় এক মহাদুর্দ্ধর্ষ, অকুতোভয় বীর জাতির সৃষ্টি কর্ত্তে? তা যদি চাও, তবে তোমাদের অনুসন্ধান কর্ত্তেই হবে, কোথায় তোমাদের সকল দুর্ব্বলতার মূল, কোথায় তোমাদের অনধ্যবসায়ের উৎস। জান্তেই হবে, কি ধ'রে রাখ্তে পার না ব'লে তোমরা কাজ ধ'রে রাখ্তে পার না। ধ'রে রাখ্বার কৌশল কিসে আয়ত্ত হয়, তাই তোমাদের শিখ্তে হবে। এই যে ধ'রে রাখ্বার কৌশল, এরই নাম ব্রহ্মচর্য্য। (২২শে আশ্বিন, ১৩৩৫)

(২)

ব্রহ্মচর্য্যাবস্থায় সঙ্কল্পই সর্ব্বপ্রধান কর্ত্তব্য

গৃহী যে হবে, তাকেও আগে সংযমে সিদ্ধ হ'য়ে নিতে হবে, নইলে তার গার্হস্থ্য-জীবন অসংযমে পরিপূর্ণ হবে। মনুষ্যত্বের প্রবেশাধিকার সেখানে ক্ষীণ হবে, বনের হিংস্র পশুগুলিই এসে সেখানে রাজত্ব করবে। হয়ত তোমাকে গৃহীই হ'তে হবে, গার্হস্থ্যের মধ্য দিয়েই হয়ত তোমার ধর্ম্ম-সাধন সহজ, সরল ও অনাড়ম্বর হবে, কিন্তু গৃহী হবে কি না হবে, সে চিন্তা বা কল্পনা

তুমি এখন আদৌ ক'রো না। ব্রহ্মচর্য্যাবস্থায় বীর্য্য-সাধনাই তোমার একমাত্র সাধনা, সঞ্চয়ই তোমার একমাত্র ব্রত, কিসে দেহ-মন পরিপুষ্ট হবে, পরিবর্দ্ধিত হবে, তাই তোমার একমাত্র কল্পনা। ব্রহ্মচর্য্যাবস্থায় যারা নিজ ভবিষ্যৎ গৃহীজীবনের সুখময় চিত্র মনে মনে কল্পনা করে, তাদের পক্ষে ইন্দ্রিয়-সংযম রক্ষা করা কঠিন হয়।

(২৩শে আশ্বিন, ১৩৩৫)

(৩)

যুগযুগান্তর-সঞ্চিত ঘনীভূত মাতৃস্নেহই শুক্র

শুক্র হচ্ছে দেহের সার, রক্তের সার, জীবের জীবনী-শক্তি, বংশ-প্রবাহের উৎস। কিন্তু আমি দিই তার আর এক নূতন নাম। আমি বলি, শুক্র হচ্ছে, যুগযুগান্তর-সঞ্চিত ঘনীভূত মাতৃস্নেহ, শুক্র হচ্ছে পুরুষানুক্রমে পুঞ্জীভূত মাতৃস্নেহের প্রতীক। এই শুক্রকে যে অবমাননা করে, এই শুক্রকে যে অপব্যয়িত করে, সে পুরুষানুক্রমিক মাতৃস্নেহকে অবমাননা করে। শুক্রকে একদিন আদিমাতা গর্ভে ধারণ করেছিলেন এবং গর্ভ-প্রবেশ মাত্র এই শুক্রকে তিনি স্নেহরস দিতে আরম্ভ করেছিলেন, দশ মাস দশ দিন এই শুক্রবিন্দুকে তিনি নিজ

শরীরের রক্ত দিয়ে পরিপুষ্ট করেছিলেন, ক্ষুদ্রতম একটী জীবাণু থেকে ক্রমবর্দ্ধিত ক'রে একটী পূর্ণায়তন সন্তানের আকৃতি দান করেছিলেন। তারপর মৃত্যুতুল্য যন্ত্রণা হাসিমুখে সহ্য ক'রে অসহনীয় বেদনার কাতরতা তুচ্ছ ক'রে, নিজের রক্তে নিজে স্নান ক'রে এই শুক্রকেই পুত্ররূপে বা কন্যারূপে প্রসব করেছিলেন। তারপর তাকে পালন করেছিলেন বুকের স্তন্য দিয়ে, তাকে অমঙ্গলমুক্ত করেছিলেন চোখের অশ্রু দিয়ে, তার শৈশবকে যৌবনে পরিণত করেছিলেন মুখের অন্নগ্রাস থেকে নিজেকে শতবার বঞ্চিত রেখেও শুধু সন্তানের মুখে আহার্য্য দিয়ে। তারপরে ঐ এক বিন্দু পুনরায় কত বিন্দু শুক্রের উৎপত্তির কারণ হয়েছে এবং এমনি ক'রে বংশের পরবর্ত্তী মায়ের স্নেহকে, ভালবাসাকে, আদরকে, প্রাণপণ যত্নকে আকৃষ্ট করেছে। এই যে শুক্র, যা শুধু সন্তানেরই প্রাণরূপী নয়, পরন্তু যা গর্ভপ্রবেশ মাত্রই মাতা-মাত্রেরই পরম স্নেহের কেন্দ্র, পরম যত্নের বস্তু, তাকে যে অবমাননা করে, সে নিজের মায়ের অবমাননা করে, বংশের পূর্ব্ববর্ত্তিনী মাতৃগণের অবমাননা করে। তুমি তোমার পবিত্র শুক্রবিন্দুগুলিকে অপবিত্রভাবে নষ্ট কর্ব্বে ব'লেই কি তোমার মা তোমাকে জঠরে ধারণ করেছিলেন? তুমি তোমার জীবনের সারসত্তাকে অবৈধভাবে বিনষ্ট কর্ব্বে বলেই কি তিনি তোমাকে তাঁর প্রাণের সকল স্নেহ দিয়েছিলেন, তোমার মঙ্গলের জন্য নিজেকে নানাসুখে বঞ্চিতা

করেছিলেন, নিজের রক্তে নিজে হাসিমুখে অবগাহন ক'রে তোমাকে প্রসব করেছিলেন ?

(২৭শে আশ্বিন, ১৩৩৫)

(৪)

অবৈধপথে শক্তির অপচয় নিরুদ্ধ করাই মহাশক্তি লাভের পন্থা

এই কথাটী মনে রেখো, জীবনকে টেনে নিতে হবে উর্দ্ধ-মুখে। পার ত' হিমালয়েরও দুই মাইল উঁচুতে একে তুলতে হবে। লতার মত মাটী বেয়ে বেয়েই জীবন কাটালে চল্‌বে না, অভ্রচুম্বী মহীরুহের মত, সুবিশাল বনস্পতির মত মাথাটাকে ঠেলে তুলতে হবে অনন্ত উন্নতির পানে। কিন্তু কে তা পারে জানো? সে পারে, যে উর্দ্ধরেতা, যার বীর্য্যের অপচয় নেই, যার শুক্রের অধোগমন নেই, যার ব্যয়ের পথ বন্ধ। ব্যয়ের পথ বন্ধ বল্‌লে বুঝ্‌তে হবে, অসদ্ব্যয়ের পথ বন্ধ। কেন না, ব্যয় ছাড়া কখনও আয় হয় না, লাভের জন্যও কতকগুলি ক্ষতি জীব মাত্রকেই সহ্য কত্তে হয়, উপচয়ের জন্যই কতকগুলি অপচয় বাধ্য হ'য়ে স্বীকার কত্তে হয়। এই যে আমি কথা বল্‌ছি, এই যে সারাদিন রাজমিস্ত্রির সঙ্গে দালান গাঁথার কাজ ক'রে এলাম, এই যে প্রতিদিন আশ্রমের জমিতে কোদাল-গাঁতি চালাচ্ছি, এই যে ভোর সময় ব'সে পরমেশ্বরের ধ্যান করি,

এর প্রত্যেকটা কাজেই দেহের সারভূত যে বীর্য্য, তার কিছু না কিছু ক্ষয় হচ্ছেই। বীর্য্যের খরচ না ক'রে এ সকল সৎকাজেরও কোন একটাকে করা যেত না। কিন্তু ক্ষয়টা হচ্ছে কোন্ পথে? বৈধ পথে, মঙ্গলের পথে, উন্নতির পথে। সৎকাজে যে শক্তির ক্ষয়, তাতে আর একদিক দিয়ে শক্তি বাড়ে; অসৎ কাজে যে শক্তির ক্ষয়, তাতে শুধু ক্ষয়ই হয়, তা' থেকে অপর কোনও দিক দিয়ে কোনও কল্যাণ লাভ হয় না। আর, সৎ-পথে শক্তির ক্ষয় হ'লে বিশ্রাম দ্বারাই তাকে ফিরে পাওয়া যায়, কিন্তু অসৎ-পথে শক্তির ক্ষয় হ'লে তাকে ফিরে পাওয়া সুকঠোর পুরুষকারসাধ্য, এমন কি, অনেক সময় ফিরে পাওয়াই যায় না। অসৎ-পথে ক্ষয় যে বেশী, তার প্রমাণ দেখ এই হারিকেন ল্যান্টার্ণটা। বাতিটা জ্বলছে। কেরো-সিনের ক্ষয় হচ্ছে ত? তবে ত' আলোটা পাচ্ছি। তেলের খরচ ছাড়া ত' আর ঘরের অন্ধকার দূর হ'ত না? কিন্তু সৎ-কাজে ব্যয় হচ্ছে এই তেলটার, বৈধ পথে খরচটা হচ্ছে, তাই অতি অল্প-অল্প ক'রে খরচ হচ্ছে, এক ডিবি তেলে দুটো রাত অনায়াসে সুন্দররূপে চলে যাবে। কিন্তু খুলে দে দেখি লণ্ঠনের পাশের ঐ তেল ঢালবার ছেঁদার মুখের ছিপিটা, কাত ক'রে ঢাল্ ত' দেখি তেল, যতই আস্তে ঢালিস্ না কেন, খরচ বেশী হবেই হবে, দু'রাত্রি ত' দূরেরই কথা, দু মিনিটেই সব তেল সাবাড় হ'য়ে যাবে। আর, আলো? বিপথে যদি তেলটার

খরচ হয়, তবে যতই সাবধানী বা বুদ্ধিমান হও না কেন, আলো হবে না এক রতিও। অবৈধপথে যে নিজের শক্তিকে প্রবাহিত করে, সে ব্যক্তিকে বলে অধোরেতা, তার জীবন কখনো মনুষ্যত্বের প্রদীপ্ত মহিমায় মহিমান্বিত হয় না। আর অবৈধ ক্ষয়কে যে বন্ধ ক'রে দেয়, বৈধ পথেই যার শক্তির খেলা, বীর্য্যের লীলা, তার অফুরন্ত তেজ জগতের সকল অমঙ্গলকে দগ্ধ করে, তার অনির্ব্বচনীয় প্রভাব লক্ষ লক্ষ মানব-মানবীর হৃদয়-মনে নূতন জীবনের উজ্জ্বল জ্যোতিঃ বিকীর্ণ করে। (১৮ই মাঘ, ১৩৩৫)

(৫)

বীর্য্যের সাধনাই সকল সাধনার মূল

'বীর্য্য' কথার এক মানে 'শুক্র', আর এক মানে উৎসাহ। অর্থাৎ,বীর্য্যহীন ব্যক্তির সৎকার্য্যে উৎসাহ দীর্ঘস্থায়ী হয় না, নির্য্যাতনের মুখে সে নিজের সৎপ্রবৃত্তিকে বেশী সময় বাঁচিয়ে রাখ্‌তে পারে না, ক্ষণপ্রভা বিদ্যুতের মত তার সকল উৎসাহ, সকল অধ্যবসায়, সকল ধনুর্ভঙ্গপণ, সকল ভীষ্ম-প্রতিজ্ঞা বিপৎ-পাতের সম্ভাবনা দেখ্‌লেই বা সামান্য বিপদ ঘট্‌লেই নিবে যায়। এরই জন্য আজ বীর্য্যের সাধনাকে সকল সাধনার গোড়াতে বসাতে হবে। বীর্য্যের সাধনা অভয়ের সাধনা, আত্মবিশ্বাসের সাধনা। মৃত্যুসঙ্কুল মরুভূমি যার পরম তীর্থ,

তারও জীবনে বীর্য্যের সাধনা চাই, নইলে তীর্থযাত্রা ষোল আনা সফল হ'তে পারবে না। কটিকাঙ্ক্ষিপ্ত ক্রুদ্ধ সমুদ্র যার পুণ্যপীঠ, তারও জীবনে বীর্য্যের সাধনা চাই, নইলে সে তার পৌরুষের পরিচয় দিতে পার্কে না। চিরদুঃখের লৌহার্গলবদ্ধ সংসার-কারা যার সাধের নন্দন-কানন, তারও বীর্য্যের সাধনা চাই, নইলে অকুণ্ঠিত-চিত্তে ঘানি টানা যাবে না। পতিতোদ্ধার যার জীবনের ব্রত, তারও জীবনে বীর্য্যের সাধনা চাই, নইলে নিজেই সে হয়ত চিরকালের জন্য পতিত হ'য়ে থাকবে, অপরকে টেনে তোলার ধৈর্য্য তার আসবে না। নারীজাতির উন্নতি যার জীবনৈক-লক্ষ্য, তাকেও বীর্য্যের সাধনা কত্তে হবে, নইলে দেবীপ্রতিমা হয়ত রাক্ষসী সেজে করাল দংষ্ট্রাঘাতে তার হৃৎপিণ্ড ছিঁড়ে খাবে, সকল অধ্যবসায়কে বিনষ্ট কর্কে। অস্পৃশ্যতা-নিবারণ যার জীবনের সাধনা, বীর্য্য-সাধনা তাকেও কত্তে হবে, নইলে হয়ত সমাজ-দেবতার রক্ত-চক্ষু তার উৎসাহকে দমিয়ে দেবে, কাল্পনিক ভূতের ভয়েই সে বাস্তব কল্যাণকে বর্জ্জন ক'রে নিজের ছেলেমেয়েদের বিয়ে-সাদি নিয়েই বিব্রত হ'য়ে পড়বে। বীর্য্য-সাধনা আজ ভারতবর্ষের সকল কল্যাণ-সাধনার শক্ত বনিয়াদ, এই ভিত্তির উপর দাঁড়ালে ভারতবর্ষ বিশ্ববিজয় কত্তে পারে কটাক্ষের মধ্যে। এই ভিত্তির উপর জাতিটা কখনো দাঁড়ালে নগণ্য একজন ভারতবাসীর বাম পদের চাপায় প'ড়ে এক লক্ষ ক্রুপ কামান স্তম্ভিত হ'য়ে

থাক্‌বে,—গর্জ্জনের সাহস, অগ্ন্যুদ্গারের ক্ষমতা, রক্তের পিপাসা তাদের চিরতরে থেমে যাবে।

(১৭শে মাঘ, ১৩৩৫)

(৬)

ভগবৎ-সাধনা বা পরোপকার ব্রহ্মচর্য্যের সহায়ক কেন?

যাহার শরীরের মধ্যে নূতন জীব-সৃষ্টির শক্তি আছে, সে সেই সৃষ্টিশক্তির প্রণোদনা অনেক সময়ই অনুভব করে। সেই প্রণোদনাকে ভোগবুদ্ধির সাথে জড়িত করার নামই কাম। যিনি এই সৃষ্টির শক্তিকে নিজের মধ্যে অনুভব করেন, কিন্তু এই শক্তির সাথে ভোগবুদ্ধিকে সংশ্লিষ্ট করেন না, পরন্তু যে সৃষ্টিশক্তি দেহের মধ্য দিয়ে নিজের ইঙ্গিত জানাচ্ছিল, তাকে অন্য দিক্ দিয়ে প্রকাশিত কত্তে পারেন, তিনিই ব্রহ্মচারী। দেহ দ্বারা তুমি নূতন প্রাণীর দেহ-সৃষ্টি কত্তে পার, কিন্তু তা না ক'রে তোমার এই সৃষ্টি-শক্তিকে অন্য ভাবেও প্রকাশ কত্তে পার। ভগবানের নাম জপ্‌লে, ইষ্টমূর্ত্তি ধ্যান করলে কাম-দমন হয়, এর মানে কি? এর প্রকৃত মানে এই যে, যে সৃষ্টি-শক্তির তাড়না তোমাকে কামুক কত্তে যাচ্ছিল, সেই সৃষ্টি-শক্তিই ভগবানের নাম-যোগে ধ্যানের এক অপার্থিব জগৎ সৃষ্টি ক'রে কৃতার্থ হ'ল, তার আর দেহমধ্য দিয়ে প্রকাশিত হবার প্রয়োজন

রইল না। পরার্থে পরিশ্রম কর্লে যে কাম-দমন হয়, তারও মানে এই যে, তোমার সমগ্র সৃষ্টি-শক্তি পরোপকারের পথে আত্মপ্রকাশ কর্ল! যা হয়ত তোমার ইন্দ্রিয়ের চাঞ্চল্যের মধ্য দিয়ে আত্মপ্রকাশ কত্ত, সেই বস্তুই দাতব্য চিকিৎসালয়, ব্রহ্মচর্য্যাশ্রম, কংগ্রেস কমিটি, এম্বুলেন্স কোর, সেবাসদন প্রভৃতির রূপ ধর্ল। এ শক্তিকে যদি সৎপথে পরিচালিত না কত্তে, তাহ'লে সে কতকগুলি পাপ এবং অপরাধই সৃষ্টি কত্ত। এই জন্যই ভগবৎসাধন বা পরোপকার ব্রহ্মচর্য্যের এমন বন্ধু।

(২১শে মাঘ ১৩৩৫)

(৭)

জীবশ্রেষ্ঠ মানুষ পশুপক্ষীর মানসিক স্তরে অবস্থান করিতে অধিকারী নহে

পুরুষ প্রাণী স্ত্রী-প্রাণীর প্রতি আকৃষ্ট হয়, কামবশে তার পেছনে পেছনে ছুটে বেড়ায়। এটা প্রকৃতির বিধান। কিন্তু তুমি মানুষ, তুমি জন্মে জন্মে লক্ষ লক্ষ পশুপক্ষীর দেহ ধারণ ও পরিত্যাগ ক'রে ক'রে দুর্লভ মনুষ্য-দেহ পেয়েছ। তোমার পক্ষে এ আকর্ষণের নিয়ম পশুপক্ষীর তুল্য হ'তে পারে না, হওয়া উচিত নয়। পশুপক্ষী যে স্ত্রী-প্রাণীর পশ্চাতে ঘুরে বেড়ায়, তার পশ্চাতে আছে প্রকৃতির অন্ধ-প্রেরণা। তোমার পশ্চাতে তা নয়। তোমার প্রকৃতি চক্ষুষ্মতী, দৃষ্টিশক্তি তার আছে, সে জানে যৌন-মিলনের মানে জীব-সৃষ্টি, যৌন-মিলনের

ফল জীবের জন্ম। তাই, ইতর জন্তুর মিলন দেখে যদি তোমার দৃষ্টি তা দেখ্‌তে রুচিমান্‌ হয়, তবে বুঝ্‌তে হবে, তোমার মন এখন মানুষের স্তরে বাস কচ্ছে না, বাস কচ্ছে ইতর জন্তুর স্তরে। তুমি যে পশুপক্ষীর কামাভিনয় দেখ্‌তে ভালবাস, তাতেই প্রমাণ হচ্ছে যে, দেহটা তোমার মানুষের থাক্‌লে কি হয়, মনটা তোমার পশু বা পক্ষীর রূপ ধরেছে এবং এ থেকে আরো প্রমাণ হয় যে, যদি তোমার ক্ষমতা থাক্‌ত ইচ্ছামত যে-কোনও প্রাণীর আকৃতি ধর্‌বার, তাহ'লে এখনি তুমি ঐ কামোন্মত্ত প্রাণীটার রূপ ধ'রে ইন্দ্রিয়লিপ্সার তৃপ্তিসাধন কত্তে। অথচ, বাস্তবিক কিন্তু তোমার নীচ প্রাণীর নিম্নস্তরে নেমে যাবার অধিকার নেই। মন্দিরের চূড়ার অধিকার নেই, সে ভিত্তির তলে গিয়ে মাথা খুঁড়ে মরে, মস্‌জিদের গম্বুজের অধিকার নেই যে, সে বনিয়াদের পায়ে এসে কুর্ণিশ করে। মানুষ হচ্ছে জীবজগতের শ্রেষ্ঠ সৃষ্টি, তার অধিকার নেই যে, সে নিকৃষ্ট জীবদের স্তরে এ'সে বাস করে। অপরাপর প্রাণীরা যেখানে সেখানে, যখন তখন, যে ভাবে সে ভাবে মৈথুন ত' কর্‌বেই, কিন্তু তার দিকে কৌতূহলী দৃষ্টি চালিত ক'রে নিজের মনকে কলুষিত করার অধিকার তোমার নেই। যতক্ষণ মানুষ-দেহে আছ, ততক্ষণ তোমাকে মানুষের মতনই থাক্‌তে হবে, মানুষের মতনই চল্‌তে হবে, মানুষের মতনই ভাব্‌তে হবে।

(২২শে মাঘ ১৩৩৫)

(৮)

বীর্য্যের সাধনা তোমাকে দিয়া অসম্ভব সম্ভব করাইতে পারে

এক এক সময়ে তোমার ভিতরে প্রবল উচ্চাকাঙ্ক্ষা জাগে। কেমন? ইচ্ছা হয়, বিবেকানন্দের মতন পাশ্চাত্য জগতে ভারতীয় ধর্ম্মের দিগ্বিজয় ঘোষণা কত্তে। ইচ্ছা হয়, জগদ্ব্যাপী রণবাহিনী পরিচালনা ক'রে ইতিহাসের বুকে নেপোলিয়ানের মত অক্ষয় কীর্ত্তি স্থাপন কত্তে। ইচ্ছা হয়, উপেক্ষিত শূদ্র-জাতিকে সঙ্ঘবদ্ধ ক'রে শিবাজীর মত পরাধীনতার কলঙ্ক দূর কত্তে। ইচ্ছা হয়, গুরু গোবিন্দের মত যোগ-ধ্যান-রত বিষয়-বিরাগী সন্ন্যাসীর সমাজকে যোদ্ধার জাতিতে পরিণত ক'রে মানুষের ধর্ম্মাচরণের স্বাধীনতাকে অক্ষুণ্ণ রাখতে। ইচ্ছা হয়, বিরুদ্ধবাদী বিদ্বেষীর উন্মুক্ত তরবারির আক্রোশকে তুচ্ছ ক'রে হজরত মহম্মদের ন্যায় নির্ভয়ে জগৎ-সমক্ষে নিজ ধর্ম্ম প্রচার কত্তে। ইচ্ছা হয়, নিজের সত্য, নিজের বিবেক, নিজের প্রেরণা জগৎকে দান কত্তে গিয়ে যীশুখ্রীষ্টের ন্যায় অনায়াসে ক্রুশকাঠে বিদ্ধ হ'য়ে জীবনোৎসর্গ কত্তে। আরও কত আশ্চর্য্য আশ্চর্য্য উচ্চাকাঙ্ক্ষা তোমার মনে জাগে, তোমার হৃদয়-মনকে আলোড়িত করে। একবারের জন্যও কিন্তু তুমি ভেবো না, তুমি বালক মাত্র, অতএব ভেবো না, এসব আকাঙ্ক্ষা তোমার দুরাকাঙ্ক্ষা। এর প্রত্যেকটী আকাঙ্ক্ষা তোমার জীবনে পূর্ণ

হ'তে পারে, যদি তুমি সংযমী হও, ব্রহ্মচারী হও, ধৃতবীর্য্য হও। বীর্য্য তোমাকে অনালস্য দেবে, দৃঢ়প্রতিজ্ঞা দেবে, আত্মবিশ্বাস দেবে। নিয়ত শ্রমশীলতা, অবিচলিত সঙ্কল্প এবং আত্মনির্ভরতা এই তিনটী অমূল্য নিধি যার আছে, সে জগতের হাটে সম্ভব-অসম্ভব সব জিনিষ কিনতে পারে।

(৯)

জীবের জন্মরহস্যই ঈশ্বরের অত্যাশ্চর্য্য লীলা

আচ্ছা, একবার ভেবে দেখ দেখি তোমার জন্মবৃত্তান্তটা! এর চাইতে আশ্চর্য্যজনক কোনও রহস্য এ জগতে আর আছে? এত বড় তোমার দেহটা, তার জন্ম ক্ষুদ্রাতিক্ষুদ্র দুটী সূক্ষ্ম জীবাণু বা জীবকোষ (cell) থেকে। একটী জীবকোষ উৎপন্ন হ'ল পিতার শরীরে। তার নাম দিতে পারি পুংজীবকোষ (sperm cell)। আর একটী উৎপন্ন হ'ল মাতার শরীরে, তার নাম দিতে পারি স্ত্রী-জীবকোষ (germ cell)। দুইটী একত্র মিলিত হ'ল মাতার জরায়ুর মধ্যে, তারপর দশ মাস দশ দিন পর্য্যন্ত মায়ের রক্তে তা পুষ্ট হ'ল প্রসূত হ'ল। যে ক্ষুদ্র জীবকোষকে শত চেষ্টা ক'রেও খোলা চোখে দেখা যায় না, অনুবীক্ষণ যন্ত্র সাহায্যে যাকে দেখতে পাওয়া যায়, এমন অতি ক্ষুদ্র জীবাণু থেকে তোমার জন্ম। অথচ তুমি আজ কত বড় হয়েছ, কুস্তি-কসরৎ ক'রে ভবিষ্যতে আরো কত বড় হ'তে পার। এক এক জন স্যাণ্ডো, গোবর, গামা, ভীমভবানী,

রামমূর্ত্তির মত বিরাটবপু পালোয়ান এই ক্ষুদ্রাতিক্ষুদ্র দু'টী সূক্ষ্ম জীবাণু থেকে উৎপন্ন হয়েছেন। বুঝে দেখ দেখি, কি বিস্ময়কর এই ব্যাপারটা! কি অদ্ভুত বিধাতার সৃষ্টি-কৌশল! ভগবান একজন কি আশ্চর্য্য যাদুকর। এই যে জন্ম-রহস্য, একটু সুস্থ মাথায় এর কথা ভাব্‌লে নীচ, নিকৃষ্ট, ইতর সুলভ কোনও পাপ-ভাব মনে আস্‌তে পারে? বরং বিশ্বস্রষ্টার অতুলনীয় ও অভাবনীয় শক্তির কথা ভাব্‌তে ভাব্‌তে ভক্তিতে, শ্রদ্ধায়, বিস্ময়ে তাঁর পায়ে মাথা নত হ'য়ে পড়ে। মানুষের জন্ম-কাহিনী একটা পাপের কাহিনী নয়, এটা হচ্ছে বিধাতার অত্যদ্ভুত রহস্যময় শিল্প-কুশলতার কাহিনী। মানুষের জন্ম-বৃত্তান্তকে একটা অতি কদর্য্য, অতি জঘন্য, অতি হীন ব্যাপারের বৃত্তান্ত ব'লে মনে ক'রো না। বরং মনে ক'রো, এই বৃত্তান্তটা পরমেশ্বরের এক অত্যাশ্চর্য্য লীলা। তিনি নিজেই অহরহ জীবদেহে জীব হ'য়ে জন্মগ্রহণ কচ্ছেন, তাই জন্ম ব্যাপারকে এমন অদ্ভুত রহস্যজালে জড়িত ক'রে রেখেছেন। নিজে তিনি আহারীয় বস্তু হ'য়ে তোমার পিতার উদরে প্রবেশ ক'রেছেন, নিজেই পিত্তরস হ'য়ে সে আহারীয় জীর্ণ করেছেন এবং নিজেই তিনি রস, রক্ত, মাংস, মেদ, অস্থি, মজ্জা ও শুক্রে পরিণত হয়েছেন, আবার নিজেই তিনি সেই রসরক্তাদিরও নির্য্যাস-স্বরূপ যে শুক্র তার মধ্যে প্রাণস্বরূপ জীবকোষে পরিণত হ'য়েছেন। মাতাপিতার

মনের মধ্যে অনুরাগ-সৃষ্টি ক'রে তিনি এমন এক কৌশল করেছেন যে, পিতৃবীর্য্যের প্রাণস্বরূপ একটী জীবকোষ মাতৃবীর্য্যের প্রাণস্বরূপ আর একটী জীবকোষের সঙ্গে একত্র মিলিত হয়েছে এসে মায়েরই শরীরের অভ্যন্তরের এমন একটি স্থানে, যেখানে বাইরের জগতের ঝড়-ঝাপ্‌টা নাই, শীত-গ্রীষ্মের উৎপাত নাই, ক্ষুধা নাই, তৃষ্ণা নাই, সংগ্রাম নাই, কোলাহল নাই। কি আশ্চর্য্য ব্যাপার, ভেবে দেখ দেখি? এক একবার এই বিস্ময়কর রহস্যের কথা চিন্তা কর, আর, অতুলনীয় শিল্পী, অতুলনীয় কৌশলী ভগবান্‌কে ভক্তিভরে প্রণাম কর।

(১০)

সচ্চিন্তাই শুদ্ধ জীবন লাভের উপায়

সর্ব্বদা সচ্চিন্তা কর্ব্বে। তাতেই দেখো তোমার জীবন সুগঠিত হ'য়ে যাবে। চিন্তা করা আর কর্ম্ম করা একই কথা। চিন্তা হচ্ছে সূক্ষ্ম কর্ম্ম। বাইরের লোক তোমার এই সূক্ষ্ম কর্ম্ম দেখতে পায় না, তাই ব'লে মনে ক'রো না যে, তোমার দেহ-মনের উপর চিন্তার কোনও প্রভাব নেই।

বাইরের কর্ম্মে তোমার দেহ ও মনের সর্ব্বদা পরিবর্ত্তন ঘটছে। চিন্তা'র দ্বারাও অজ্ঞাতসারে সর্ব্বদা তাই হচ্ছে। কুচিন্তা যদি কর, তোমার দেহ-মনের পরিবর্ত্তন হবে কু'র দিকে। সুচিন্তা যদি কর, তোমার দেহ-মনের পরিবর্ত্তন হবে সু'র দিকে। চিন্তাটি হবে যেমন, পরিবর্ত্তনটীও হবে তেমন।

যেমন চিন্তাটী তুমি করবে, তোমার দেহ-মন তেমন কার্য্যটি করবার পক্ষে উপযুক্ত হ'য়ে উঠবে। তুমি যদি চিন্তা কর,—"জগৎ-কল্যাণ",—তোমার দেহ-মন জগৎকল্যাণের সুযোগ পেলে বিনা প্রণোদনায় সেইদিকে ছুটে যেতে চাইবে। আর, যে ব্যক্তি চিন্তা কর্বে স্বার্থ আর আত্মম্ভরিতার, তাকে জগৎ-কল্যাণ-কর্ম্মে ঠেলে ফেলে দিলেও তার দেহ-মন-জগৎ-কল্যাণে সম্মত হবে না। সাত্ত্বিক চিন্তা কচ্ছ, তা দ্বারা তোমার দেহের প্রত্যেকটি পরমাণুর পরিবর্ত্তন সাত্ত্বিকতার দিকে হচ্ছে। তামসিক চিন্তা কচ্ছ, তা দ্বারা তোমার দেহের প্রত্যেকটি পরমাণুর পরিবর্ত্তন তামসিকতার দিকে হচ্ছে। চিন্তা দ্বারা দেহের পরমাণু-গুলির পর্য্যন্ত স্বভাব বদলে যায়,—অল্প চিন্তায় অল্প পরিমাণ পরিবর্ত্তিত হয়, অধিক চিন্তায় অধিক পরিমাণ পরিবর্ত্তিত হয়। নিবিষ্টতাহীন চিন্তায় এলোমেলো ভাবে পরিবর্ত্তিত হয়, সুগভীর চিন্তায় পঙ্ক্তিবদ্ধ ভাবে পরিবর্ত্তিত হয়, দু-চারদিনের চিন্তায় সামান্য একটু পরিবর্ত্তিত হয়, মাসের পর মাস, বর্ষের পর বর্ষ চিন্তার ফলে আমূল পরিবর্ত্তন ঘটে। শ্রীরামকৃষ্ণ যুবতী স্ত্রীর সঙ্গে ছয় মাস কাল একশয্যায় ঘুমুলেন কিন্তু একদিনের জন্য ভোগেচ্ছা হ'ল না। এরকম কাজ কি ক'রে সম্ভব হয়? শুধু নিরবচ্ছিন্ন সৎচিন্তার ফলেই এরকম অদ্ভুত অবস্থা হ'তে পারে! জগজ্জননী কালী ছিলেন শ্রীরামকৃষ্ণের সমস্ত চিন্তার কেন্দ্র, এই ভাবনা কত্তে কত্তে তাঁর দেহ-মনে এমন

পরিবর্ত্তন এল যে, মনও একবারের জন্য চাইল না ভোগ কত্তে, দেহও একবার হ'ল না উত্তেজিত।

তুমি আর তোমার মনটা কি এক ? কখনো নয়। তুমি আর তোমার দেহটা কি এক ? তাও নয়। তোমার মন আর তোমার দেহ কি একই বস্তু ? না, তাও নয়। তুমি, তোমার মন, আর তোমার দেহ এই তিনটাই পরস্পর পৃথক্ বস্তু। তুমি হচ্ছ সকল শক্তির উৎস, সকল সম্পদের মালিক। তোমার সম্পদ ও শক্তি কোন্ পথে ব্যবহৃত হবে, তোমার মন তোমাকে অহর্নিশ শুধু সেই পরামর্শই দিচ্ছে। তুমি যদি মনের কথায় রাজি হও, অমনি দেহ সেই কাজটা কত্তে অগ্রসর হচ্ছে। মন যদি কু-পরামর্শ দেয়, আর তুমি তাতে সম্মতি দাও, দেহ ত' কু-কাজ কর্ব্বেই ! অতএব কু-কাজ যদি ক'রে ফেল, দেহকে শাস্তি দেওয়া নিষ্প্রয়োজন। মন হচ্ছে তোমার মন্ত্রী, আর, দেহ হচ্ছে মনের চাকর। তুমিই যদি তোমার অধীনস্থ যে মন্ত্রী তার কু-বুদ্ধিতে ভুলতে পার, দেহ কি তার মনিবরূপী মনের আদেশ পালন না ক'রে পারে ? দেহ যে মনের হাতের খেলনা মাত্র ! মন যেভাবে চালাবে, দেহকে যে সেভাবে চলতেই হবে ! তবে, যেখানে তুমি কিছুতেই মনের কু-পরামর্শে রাজি হচ্ছ না, দেহ সেখানে মনের হুকুম সর্ব্বদা অগ্রাহ্য ক'রে থাকে। তুমি যদি মনের মন্দ বুদ্ধিতে না টলে যাও, দেহ কিছুতেই মনের অন্যায় আদেশ পালন কর্ব্বে না।

অতএব দেহকে যদি পবিত্র রাখ্‌তে চাও, নিষ্পাপ, নিষ্কলুষ রাখ্‌তে চাও, মনের উপর তোমাকে পূর্ণ কর্তৃত্ব লাভ কর্তে হবে। তুমিই যে তোমার মনের প্রভু, মনের জীবন-মৃত্যু যে তোমারই হাতে, এই কথা অভ্রান্তরূপে জেনে মনকে সর্ব্বদা শাসনে রাখতে হবে, চোখে চোখে রাখ্‌তে হবে। মনকে যদি স্বাধীনতা দাও, সে ত' পূর্ব্বাভ্যাস মত কু-পথে যাবেই। অতএব, পবিত্রতা যদি লাভ কর্তে চাও, তাহ'লে মন সম্বন্ধে সদা-সতর্ক থাক্‌তে হবে, তার এইটুকু বেয়াদপি দেখ্‌তেই তখনি তাকে ধম্‌কে বসিয়ে দিতে হবে, একটু ঔদ্ধত্য দেখ্‌লেই কাণ ম'লে দিতে হবে। কিন্তু শাসনই একমাত্র পথ নয়, সঙ্গে সঙ্গে মনের স্বভাবের পরিবর্ত্তনের চেষ্টাও পেতে হবে। মন যাতে তার কু-মতি পরিত্যাগ ক'রে সুমতি-যুক্ত হয়, তার জন্য তাকে শিক্ষা দিতে হবে। চেষ্টা কর্লে পাখীর মুখেও কৃষ্ণনাম ফুটানো যায় ত! প্রথম প্রথম কৃষ্ণ-কথা কইতে চায় না, কিন্তু প্রত্যহ একটু একটু ক'রে পড়াতে পড়াতে শেষে পাখীর এমনই স্বভাব বদল হ'য়ে যায় যে, দিবারাত্রি সে শুধু কৃষ্ণকথাই কয়। এতদিন ধ'রে, এমন কি জন্মজন্মান্তর ধ'রে মন যে সকল চিন্তা করেছে, তার গঠনও সেই রকমই হ'য়েছে, ফলে কোনো বিষয়ে চিন্তা কর্তে বস্‌লেই সে ঐ একটা নির্দ্দিষ্ট-ঢংএই চিন্তা করে। চিরকাল যে-মন চিন্তা করেছে নীচ সুখ-ভোগের, উচ্চ চিন্তা কর্তে বস্‌লেও সে অভ্যাসের দোষে একটু পরেই সেই নীচ-

চিন্তাই আরম্ভ ক'রে দেয়। এজন্যই পাপ—পরায়ণ মনকে একদিনের চেষ্টায়ই পুণ্যপথের পথিক করা যায় না, ক্রমশঃ পুণ্যচিন্তার অভ্যাস দ্বারা আস্তে আস্তে তার স্বভাব পরিবর্ত্তন করাতে হয়। মনের যখন স্বভাব পরিবর্ত্তন হয়, তখন সে আর তোমাকে দিতে যাবে না কু-বুদ্ধি, দেহকেও দিতে যাবে না পাপ-কার্য্যের হুকুম। মনের যখন স্বভাব পরিবর্ত্তন হয়, তখন কু-দৃশ্যের মধ্যেও চোখ সু-দৃশ্য দেখ্‌তে পায়, কু-কথার মধ্যেও কাণ সু-কথা খুঁজে বের করে।

(১১)

জোর করিয়া সচ্চিন্তার চর্চ্চা কর

হতাশ হবে কেন? তোমার মনের বর্ত্তমান অবস্থা ত' অতীত চিন্তার ফল। আবার, এখন যেসব চিন্তা কর্ব্বে, তাতে ভবিষ্যতের জন্য মনের রূপান্তর-প্রাপ্তি হবে। মন যতই পাপ-চিন্তা-পরায়ণ হোক, জোর ক'রে তার মধ্যে উচ্চচিন্তা, মহৎ-চিন্তা প্রবিষ্ট ক'রে দাও। অবাধ্য রোগীকে চিকিৎসক কি জোর ক'রে ঔষধ গেলায় না? যেই দেখেছ, মন অপাঠ্য গ্রন্থ পাঠ কত্তে চায়, অমনি জোর ক'রে সদ্‌গ্রন্থ পাঠ আরম্ভ কর। যেই দেখছ, মন কু-লোকের সঙ্গ ভালবাস্‌ছে, অমনি জোর ক'রে গিয়ে সজ্জনের কাছে বস্‌বে, তার অমৃতময়ী উপদেশ-বাণী শুন্‌তে আরম্ভ কর্ব্বে। প্রথম প্রথম বিষবৎ বোধ হবে, তবু পড়্‌বে, তবু শুন্‌বে; শাস্ত্রের কথায় বিশ্বাস আসবে না, সাধু-

বাক্যে শ্রদ্ধা হবে না, তবু পড়, তবু শোন। একদিন নয়, দুদিন নয়, দিনের পর দিন ইচ্ছার বিরুদ্ধে, রুচির বিরুদ্ধে এই জবরদস্তি চালাতে থাক। শেষে দেখ্‌বে, আপনিই মন শায়েস্তা হয়েছে, সদ্‌বিষয়ে রুচি এসেছে।

(১২)

অসৎ চিন্তার উত্তেজক কারণকেও সচ্চিন্তার উদ্রেককারীরূপে পরিণত কর

যে বস্তুতেই দৃষ্টি পড়ুক, তার সম্বন্ধে একটা পবিত্র বা মহান্ ভাব মনের মধ্যে সৃষ্টি কত্তে চেষ্টা পাবে। যেমন ধর, এক বোতল মদ দেখ্‌তে পেয়েছ। সাধারণ লোকে মদের বোতল দেখ্‌লেই কি ভাবে? ভাবে, মাতালের কথা তার তার মাতলামির কথা এবং তার সঙ্গে আরো নানা কুৎসিত চিন্তা এসে তাদের মন অধিকার করে। কিন্তু মদের বোতল দেখলে তুমি ভাবতে আরম্ভ কর্‌বে ঠিক্ তার উল্টো পথে মদ পেলে কেউ কেউ যেমন তখনি তা উদরস্থ করে এবং মাতাল হয়, তেমনি আর এক প্রকারের লোক আছেন, যাঁরা লাখ টাকা পুরস্কার দিলেও মদের বোতল স্পর্শ কর্‌বেন না, মদ্যপান ক'রে মাতাল হওয়া ত' দূরের কথা। সহস্র প্রলোভন বা সহস্র উৎপীড়ন সত্ত্বেও তাকে স্পর্শ মাত্র কর্‌বেন না,—মদের বোতল চোখে পড়লে তেমন ব্যক্তির কথা ভাবতে অভ্যাস কর। অশ্লীল রঙ্গরসে মত্ত নরনারীর ছবি দেখলে সাধারণ লোকের চিত্তবিভ্রম

হয়, নানাপ্রকার কদর্য্য চিন্তা তাদের মনে এসে ঠাঁই নেয়। কিন্তু তুমি সেই সময়ে চেষ্টা কর শুধু তাঁর কথা ভাব্‌তে, সহস্র সুযোগ পেলেও যাঁর কখনো অসংযম আসে না, কোনো ঘটনাই যাঁকে অশ্লীল রঙ্গরসে প্রমত্ত কত্তে পারে না। প্রেম-সঙ্গীত কর্ণে এসে প্রবেশ কর্লে সাধারণ লোকে তাকে প্রাকৃত নর-নারীর নীচ লালসার সহিত একত্রিত ক'রে মনে মনে কত পাপ-কল্পনার, কত কলুষিত ছবির অবতারণা করে। তোমার কর্ণে যদি কখনো প্রেম-সঙ্গীত এসে প্রবেশ করে, তুমি তখন নীচ লোকের নীচ প্রণয়ের কথা না ভেবে, ভগবানের জন্য ধ্রুব-প্রহ্লাদের যে অপার্থিব সুপবিত্র প্রেম, তার কথা ভাব্‌তে চেষ্টা কর। যার দর্শনে, স্পর্শনে বা শ্রবণে সাধারণ লোক মন্দভাবের দ্বারা আবিষ্ট হয়, এইভাবে সচ্চিন্তার অনুশীলন কত্তে কত্তে দেখবে তার দর্শনে, স্পর্শনে বা শ্রবণে তোমার মনে কোনও অপবিত্র ভাবই আসতে পাচ্ছে না, বরং কোনও কোনও মহৎ চিন্তাই মনোমধ্যে উদ্দীপ্ত হচ্ছে।

(১৩)

শুক্র অপবিত্র বস্তু নহে

"শুক্র" কথাটা কোনও অশ্লীল কথা নয়। তবে মনে যার পাপচিন্তা অনুক্ষণ বিরাজ কচ্ছে, শুক্রের কথা মনে পড়লে দুনিয়ার যত কদর্য্য লালসা তাকে ঘিরে ধরে। অথচ, যোগীরা

এক বিন্দু শুক্রকে কি ভাবে চিন্তা করেন জানো ? জন্মের পর জন্মে মানুষ নূতন নূতন দেহ ধারণ কচ্ছেন, এক এক বিন্দু শুক্র তাদের নূতন দেহ-ধারণের কেন্দ্র। গত জন্মে যাঁরা পুণ্য চিন্তা আর পুণ্য কার্য্য ক'রে দেহ ত্যাগ করেছেন, তাঁরা প্রত্যেকে নূতন জন্ম গ্রহণের জন্য পবিত্রচেতা পুরুষদের এক এক বিন্দু শুক্রকে আশ্রয় করেন। তুমি যদি পবিত্র হও, নিষ্পাপ হও, তোমার এক এক বিন্দু শুক্রকে আশ্রয় ক'রে এক একজন মহাপুরুষ এজগতে অবতীর্ণ হবেন। শুক্র ইতর সুখে উড়িয়ে দেবার জিনিষ নয়, পুণ্যবান্ পুরুষদের জন্মগ্রহণের জন্য সযত্নে রক্ষা করবার জিনিষ। শুক্রক্ষয়ে শুধু তোমারই দেহ আর মস্তিষ্কের ক্ষতি হচ্ছে, তা নয়,—যে সব পুণ্যবান্ নরনারীদের আবির্ভাবে জগতের দুঃখ কম্‌ত, তোমার অবৈধ ক্ষয়ে তাঁদের আবির্ভাবে বাধা ঘটল।

(১৪)

জননেন্দ্রিয়ের সৃষ্টির উপযোগিতা

মাতৃগর্ভে তোমার যখন জন্ম হয়, তখন পিতৃবীর্য্য মাতৃবীর্য্যের সঙ্গে মিলিত হ'ল, পিতৃবীর্য্যের পবিত্র একটি সূক্ষ্মাতিসূক্ষ্ম পুং-জীবকোষ (sperm cell) মাতৃবীর্য্যের পবিত্র আর একটি সূক্ষ্মাতিসূক্ষ্ম স্ত্রী-জীবকোষের (germ cell) সঙ্গে মিলিত হ'য়ে একটি জীবকোষে মিলিত হ'ল। তারপরে সেই সম্মিলিত জীবকোষটী নূতন জীবকোষে বিভক্ত হ'ল। কিন্তু বিভক্ত

হ'য়েও নূতন জীবকোষগুলি একেবারে পৃথক হ'য়ে গেল না, পরস্পরের সঙ্গে সংযুক্ত হয়ে রইল। তারপরে এইগুলি আবার প্রত্যেকে বিভক্ত হল; সেই বিভক্ত জীবকোষগুলি পুনরায় বিভক্ত হ'তে লাগল। এইভাবে দ্রুত ভাগের পর ভাগ হ'তে হ'তে এমন একটা সময় এল যখন ঐ মূল একটি জীবকোষই অতি সূক্ষ্ম বহু জীবকোষে পরিণত হ'য়ে দেখ্‌তে একটি তুঁত ফলের (mulberry) ন্যায় হ'ল। তখন হঠাৎ সবগুলি জীবকোষের বিভক্ত হওয়া বন্ধ হল, যে জীবকোষটি যে অবস্থায় এসে পৌঁছেছে, সে ঠিক সেই অবস্থায় এসেই রইল, শুধু একটি মাত্র জীব-কোষ ভাগের পর ভাগ হ'তে লাগল এবং নয় মাস সময়ের মধ্যে কোটি কোটি সূক্ষ্মাতিসূক্ষ্ম কোষে পরিণত হ'য়ে হাত, পা, মুখ, চোখ, নাক, কাণ প্রভৃতি যাবতীয় অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ গঠিত হ'ল। তারপরে উপযুক্ত সময়ে তুমি ভূমিষ্ঠ হ'লে। ঐ যে কয়েকটি জীবকোষের বিভাগক্রিয়া হঠাৎ বন্ধ হ'য়ে গিয়েছিল, তাদের নাম দিতে পারি প্রাণিকোষ। তারা কিন্তু তোমার এই দেহটার মধ্যেই রইল এবং এত লক্ষ লক্ষ কোষের সৃষ্টি হ'য়ে এই দেহটাই নির্ম্মিত হ'ল শুধু ঐ প্রাণিকোষকে পরিপুষ্ট কর্‌বার জন্যে, রক্ষা কর্‌বার জন্যে। ঐ কয়েকটি প্রাণিকোষই হ'ল তোমার প্রাণ-রক্ষার মূল হেতু এবং ঐ কয়েকটি প্রাণিকোষই হ'ল তোমার সৃষ্টি-শক্তির মূল কারণ। ঐ কোষগুলিকে ভবিষ্যতের কল্যাণের জন্য ব্যবহার কর্‌বার জন্যই তোমার জননেন্দ্রিয়ের সৃষ্টি।

জননেন্দ্রিয়ের যে অপব্যবহার করে, সে ঐ প্রাণস্বরূপ প্রাণি-কোষগুলির পুষ্টির ব্যাঘাত করে, তাদের শক্তিহানি করে। অতএব জননেন্দ্রিয়ের অপব্যবহারকারীকে আত্মহত্যাকারী ছাড়া আর কি বলা যেতে পারে ?

(১৫)
অণ্ডকোষের সহিত যৌবন-বিকাশের সম্বন্ধ

তুমি যখন মাতৃগর্ভ থেকে ভূমিষ্ঠ হ'লে, তখন কেউ একবারও চিন্তা করেনি যে, তোমার ভিতরও সৃষ্টি-শক্তি লুকিয়ে রয়েছে। তুমি শিশু, অসহায়, তোমার সুখ-স্বাচ্ছন্দ্য বিধানের জন্যই মাতা-পিতার তখন এত যত্ন। কিন্তু ঐ ক্ষুদ্র শিশুর ভিতরেও পূর্ণবয়স্ক মানুষের সবগুলি শক্তি সুপ্তভাবে রয়েছে। সেই শক্তি উপযুক্ত সময়ে জাগ্রত হবে এবং অপরাপর মানুষের জন্মদানে তোমাকে সমর্থ করবে। প্রাণিকোষগুলির কথা ত' একটু আগেই বলেছি, যা তোমার জীবনীশক্তির মূল, যা তোমার সৃষ্টিশক্তির উৎস। তোমার উদরের নিম্নে ঝুলান অবস্থায় যে দুটী পাখীর ডিম্বের মত পিণ্ড রয়েছে, যাকে সচরাচর অণ্ডকোষ বলে, তার মধ্যে ঐ প্রাণস্বরূপ প্রাণিকোষগুলিকে ভগবান্ অতি যত্নে পু'রে রেখে দিয়েছেন। উদ্দেশ্য — উপযুক্ত সময় এলে ঐ প্রাণিকোষগুলি অণ্ডকোষের ভিতর থেকে তাদের

যা কাজ, তা কর্বে। তাদের কাজ কি? তাদের কাজ হচ্ছে, প্রথমতঃ তোমার শরীরের প্রত্যেকটি অঙ্গ-প্রত্যঙ্গকে, তোমার হাত, পা, মুখ, চোখ, নাক, কাণ, জননেন্দ্রিয় ও অণ্ডকোষকে, তোমার মাংসপেশী, অস্থি, মজ্জা প্রভৃতিকে উপযুক্তরূপে পরিপুষ্ট করা, বলশালী করা, তেজোময় ও শক্তিশালী করা। দশ বারো বৎসর বয়স পর্য্যন্ত এই প্রাণিকোষগুলি অণ্ডকোষের ভিতরে যেন নিদ্রাচ্ছন্ন হ'য়ে প'ড়ে থাকে। তারপরে তারা সমগ্র দেহের উপরে তাদের কাজ চালাতে থাকে। অণ্ডকোষের মধ্যে থেকে তারা এক অত্যাশ্চর্য্য রস নিঃসারিত কত্তে থাকে। সেই রস সোজাসুজি গিয়ে রক্তের সঙ্গে সংমিশ্রিত হয় এবং রক্তের সহযোগে সমগ্র দেহে ছড়িয়ে পড়ে। সেই রসকে আমরা প্রাণ-রস বল্তে পারি। স্বাভাবিক ভাবে উৎপন্ন এই প্রাণ-রস রক্তকে বিশুদ্ধ করে, রোগ-নিবারণের ক্ষমতা দান করে, শরীরের অস্থিগুলিকে দৃঢ় ও দ্রুত-বর্দ্ধনশীল করে, মাংসপেশী-গুলিকে পুষ্ট করে। অর্থাৎ অণ্ডকোষ থেকে নিঃসৃত এই স্বাভাবিক প্রাণ-রস বালককে যৌবনের স্বাদ দান করে। অবশ্য, একদিনে, এক সপ্তাহে বা একমাসের ভিতরে কারো যৌবন লাভ হয় না। অণ্ডকোষ-নিঃসৃত এই রস ক্রমান্বয়ে সাত বৎসর পর্য্যন্ত শরীর-মধ্যে গৃহীত হ'লে তবে যৌবন লাভ কর্বে। পঁচিশ বৎসর বয়স পর্য্যন্ত এই প্রাণ-রস শরীরের উপর আশ্চর্য্য ক্রিয়া প্রকাশ কত্তে থাকে। কিন্তু জননেন্দ্রিয়ের যারা

অপব্যবহার করে, তারা এই রসের ক্রিয়াকে নষ্ট ক'রে দেয়, অণ্ডকোষের রস-নিঃসারণ কর্ব্বার ক্ষমতাকে কমিয়ে দেয়, ফলে প্রকৃত যৌবন যে বস্তু, তা আর তাদের কপালে কখনো ঘটে না। যৌবনের তেজ, যৌবনের বল, যৌবনের উৎসাহ, যৌবনের উদ্যম, যৌবনের পুরুষকার, যৌবনের সাহসিকতা, যৌবনের অধ্যবসায়, যৌবনের আশা-ভরসা সব তারা হারিয়ে ফেলে, জীবনকে তারা অন্ধকারময় দেখে। অতএব, তোমাদের আজ এই প্রতিজ্ঞা কত্তে হবে যে, পঁচিশ বৎসর বয়স পূর্ণ হবার পূর্ব্ব পর্য্যন্ত একমাত্র মূত্র ত্যাগ ব্যতীত এবং জননেন্দ্রিয়কে পরিচ্ছন্ন রাখা ব্যতীত জননেন্দ্রিয়ের অন্য কোনও প্রকার ব্যবহার কর্ব্বে না।

(১৬)

যৌবনকালে ইন্দ্রিয়ের উত্তেজনা স্বাভাবিক

মনে বিন্দুমাত্রও ভোগ-লালসা নেই, অথচ, অনেক সময় ইন্দ্রিয়ের প্রবল উত্তেজনা উপস্থিত হয়, সহসা উপস্থ (পুরুষাঙ্গ) কঠিন হ'য়ে পড়ে। তোমার মত বয়সের বালকদের পক্ষে এটা একটা অতি স্বাভাবিক অবস্থা। এই উত্তেজনা দেখে ভয় পেয়ো না, ভড়্‌কে যেয়ো না, মতিভ্রান্ত হ'য়ো না বা যা-তা একটা ক'রে ব'সো না। ইন্দ্রিয়ের এই উত্তেজনা কেন হয় জানো? তোমার অণ্ডকোষের মধ্য থেকে যে প্রাণরস নিঃসৃত হ'য়ে রক্তের সঙ্গে মিশে রক্তকে বিশুদ্ধ ও সতেজ করে, দেহের বৃদ্ধিকে দ্রুত করে, শরীরের বল বাড়ায়, আয়ু বাড়ায়, সৌন্দর্য্য

বাড়ায়, এই উত্তেজনা তারই ক্রিয়ার একটা লক্ষণ। কোথাও আগুন জ্বললে যেমন মাঝে মাঝে ধোঁয়া দেখে বুঝা যায় যে, আগুন জ্বলেছে, এই উত্তেজনা দেখেও তেমনি বুঝা যায় যে, শরীরের উপরে অণ্ডকোষ-নিঃসৃত প্রাণরসের ক্রিয়া দ্রুত চলেছে। যে মূর্খ এই উত্তেজনা দেখে অধীর হ'য়ে উপস্থের অপব্যবহার করে, সে তার শরীরের সর্ব্বনাশ করে। এই উত্তেজনা দেখলেই মনে করো না যে, তোমার যা তা একটা ক'রে ফেলবার অধিকার জন্মেছে। এই উত্তেজনা নিতান্তই একটা সাধারণ ব্যাপার, এতে নিজেকে অপরাধী বা দুর্ব্বল মনে ক'রে ভীত হবারও কারণ নেই, পাপাসক্ত হবারও প্রয়োজন নেই। এই উত্তেজনার সময়ে যে সংযত থাকে, তার শরীর-মধ্যে ঐ প্রাণরস অতি দ্রুত পরিগৃহীত হ'য়ে তার অস্থি, মজ্জা, মেদ, মাংস বৃদ্ধি করে। উত্তেজনা কমাবার জন্যে পুরুষাঙ্গে হাত দিতে যেয়ো না, ঐ সময়ে চৌবাচ্চা বা গামলার জলে কোমর পর্য্যন্ত ডুবিয়ে কিছুক্ষণ বসে থাকলেই উত্তেজনা দূর হ'য়ে যাবে। এতে যদি অসুবিধা হয়, তাহ'লে এক ঘটি ঠাণ্ডা জল নিয়ে পুরুষাঙ্গ, অণ্ডকোষ ও গুহ্যদ্বার উত্তমরূপে ধৌত ক'রে ফেলবে। তারপরে খুব কতক্ষণ অশ্বিনীমুদ্রা বা যোনিমুদ্রা করবে। *

---

* "সংযম-সাধনা" গ্রন্থে এই সকল আবশ্যকীয় মুদ্রানিচয়ের বিস্তারিত বিবরণ, কৌশল ও প্রণালী লিপিবদ্ধ হইয়াছে।

(১৭)

যৌবনকালীন ইন্দ্রিয়-বিকাশের কতিপয় লক্ষণ

এই বয়সে অণ্ডকোষ দুটীও একটুকু বড় হয় এবং একটি অণ্ডকোষ অপরটি থেকে একটু ঝুলে পড়ে। জ্ঞানহীন বালকেরা এতে ভারী ভাবনায় প'ড়ে যায় এবং আর কারো কাছে এই এই বিষয়ে দুশ্চিন্তা প্রকাশ না ক'রে কত্তে যায় এমন লোকের কাছে যারা এর কিছুই জানে না, কিছুই বুঝে না, অথচ দেখায় যেন কতই পণ্ডিত। এই সব লোকের মন অতি কদর্য্য ও পাপাসক্ত। তারা জিজ্ঞাসুকে সত্য কথা না ব'লে তাকে উদ্বেগমুক্ত করার জন্য কদর্য্য কুক্রিয়াতে আসক্ত হ'তে কুবুদ্ধি দেয়। কিন্তু মাঝে মাঝে বিনা কারণে ইন্দ্রিয়ের একটু উত্তেজনা হওয়া, কিম্বা একটি অণ্ডকোষ থেকে অপর অণ্ডকোষটী একটু বেশী ঝুলে পড়া বা ইন্দ্রিয়ের স্বাভাবিক আকৃতি একটু বড় হওয়া, অথবা গুপ্তস্থানে রোমোদ্গম হওয়া—এসব এই বয়সে প্রত্যেকের পক্ষে স্বাভাবিক। এতে বিন্দুমাত্র চিন্তিত হবার কারণ নেই। এই বয়সে সকলেরই এরকম হয় এবং এতে কারো কোনো অনিষ্ট হয় না। বৃথা অনিষ্টের আশঙ্কা ক'রে অসৎ লোকের কুকথায় কাণ দিও না।

(১৮)

মহাবস্তু শুক্র ও অণ্ডকোষের ক্রিয়া

মহাবস্তু শুক্র তোমার শরীরের প্রতি রক্তবিন্দুতে ওতপ্রোত

ভাবে মিশ্রিত রয়েছে, দুধের সাথে মাখনের মত। কুচিন্তায় বা ইন্দ্রিয়ের ইচ্ছাকৃত উত্তেজনায় সেই শুক্র অণ্ডকোষের সাহায্যে পৃথক্ হ'য়ে আসে। অণ্ডকোষের ক্রিয়া এইখানেই শেষ হ'য়ে যায় না। অণ্ডকোষের সাহায্যে রক্ত থেকে শুক্র যখন পৃথক্ হ'য়ে অণ্ডকোষ থেকে পুরুষাঙ্গের মূলে অবস্থিত শুক্রকোষের দিকে চালিত হয়, তখন অণ্ডকোষের মধ্যে ঘুমন্ত প্রাণিকোষগুলি জেগে উঠে এবং অতি দ্রুত কতকগুলি পুং-জীবকোষ (sperm cell) সৃষ্টি ক'রে শুক্রের সাথে মিশিয়ে দেয়। এই পুং-জীব-কোষগুলি সেই জীবকোষগুলিরই (life cells) অংশ,—মাতৃগর্ভে তোমার প্রথম জন্মকালে যে জীবকোষগুলি ভাগ হ'তে হ'তে আর ভাগ হ'ল না, চুপ ক'রে ঘুমিয়ে পড়ল এবং তোমার অণ্ডকোষের মধ্যে এসে একত্র জড় হ'য়ে রইল তোমার সৃষ্টি-শক্তিকে উপযুক্তকালে জাগ্রত কর্ব্বার জন্যে,—সে জীবকোষ-গুলিকে আমরা প্রাণিকোষ ব'লে নাম দিয়েছি। এই প্রাণি-কোষগুলির আয়তন কত বড় জান ? একটী আল্‌পিনের মাথায় যতটুকু জল আটে, ততটুকু শুক্রের মধ্যে এরকম প্রাণিকোষ কয়েক সহস্র একত্র বাস কর্ত্তে পারে। মোট কথা, অণ্ডকোষের দ্বারা চারিটী অতি গুরুতর কার্য্য হ'য়ে থাকে। এসব গুরুতর কাজের যে-কোনও একটায় ত্রুটী ঘট্‌লে জীবন-ধারণ বৃথা হ'য়ে যেতে পারে। যথা,—

(১) প্রয়োজনকালে রক্ত হ'তে শুক্রকে পৃথক্ ক'রে নেওয়া।

(২) অণ্ডকোষ থেকে শুক্রস্থলীতে (উপস্থের মূলদেশে) শুক্র প্রেরণ কালে তাতে সতেজ, সজীব, সুস্থ, নীরোগ, পুং-জীবকোষ (শুক্রকীট) সৃষ্টি ক'রে দেওয়া।

(৩) সর্ব্বদা প্রাণরস (internal secretion) সৃষ্টি ক'রে রক্তের সাথে তাকে মিশ্রিত ক'রে সর্ব্বাঙ্গের পুষ্টি-সাধন করা, এবং

(৪) প্রাণিকোষগুলিকে স্বাচ্ছন্দ্যে ও নির্ব্বিঘ্নে রক্ষা করা।

এইজন্যই অণ্ডকোষকে সর্ব্বপ্রকার আঘাত থেকে রক্ষা কর্ব্বার জন্য কৌপীন বা লেঙ্গট পরিধানের নিয়ম হয়েছে। হাঁটাহাঁটি, দৌড়াদৌড়ি, ব্যায়াম প্রভৃতির সময়ে কৌপীন বা লেঙ্গট চাই-ই। এতদ্ব্যতীত উপাসনার সময়েও কৌপীন পর্‌বে। আর, শুধু কৌপীন পর্‌লেই হবে না, কৌপীন পরবার সময়ে একবার দৃঢ় চিত্তে সঙ্কল্প কত্তে হবে, প্রাণান্তেও মলমূত্র ত্যাগের সময় ব্যতীত বা নিষ্প্রয়োজনে উপস্থ স্পর্শ কর্ব্বে না।

(১৯)

মাতৃজঠরের আশ্চর্য্য প্রকোষ্ঠ এবং উপস্থের কাজ

উপস্থের অনেকগুলি নাম আছে। যথা, জননেন্দ্রিয়, জননাঙ্গ, পুরুষাঙ্গ, পুমঙ্গ, শিশ্ন, মেঢ্র, লিঙ্গ প্রভৃতি। এর মধ্যে জননেন্দ্রিয় বল্‌তে অণ্ডকোষ, শুক্রস্থলী, মূত্রস্থলী, কামগ্রন্থি (prostate gland) প্রভৃতি অনেকগুলি যন্ত্রকে একসঙ্গে

বুঝায়। বাকী নামগুলি দ্বারা শুধু সেই অঙ্গটুকুকে বুঝায়, যার সাহায্যে মূত্র শরীরের অভ্যন্তর থেকে বহির্গত হয়। উপস্থ বা পুরুষাঙ্গ একটি নলের মত হ'য়ে রয়েছে, চারিদিকে তার আবরণ, কিন্তু মাঝখানে লম্বালম্বি ভাবে একটা সরু ছিদ্র রয়েছে। এই ছিদ্রটার সাহায্যে উপস্থ শরীরের দুইটা ভিন্ন ভিন্ন কাজ হচ্ছে। একটি হচ্ছে আহার্য্যরূপে শরীর মধ্যে গৃহীত পদার্থের অসার জলীয় অংশ মূত্ররূপে পরিত্যাগ করা। দ্বিতীয়টা হচ্ছে, প্রতিদিনের আহারের ফলে আহার্য্যবস্তুর সার থেকে যে রক্ত হয়েছে, শরীরব্যাপী সেই রক্তরাশির সারস্বরূপ যে শুক্র বা বীর্য্য, (অণ্ডকোষের সহায়তায় পুংবীজাণু মিশ্রিত সেই শুক্রকে) প্রয়োজনের সময়ে তাকে অতি সঙ্গোপনে অতি সন্তর্পণে সন্তানের জননীর জঠরের মধ্যে স্থাপন করা; শুক্র হ'তেই সন্তান জন্মে এবং দশ মাস দশ দিন ব্যাপী সুদীর্ঘ ঘুমের অবস্থায় মায়ের শরীরের রক্ত পান ক'রে সে সন্তান পরিপুষ্ট হয়; তাই সংসারের কোনও কোলাহলে বা চন্দ্র-সূর্য্যের আলোকে যাতে সন্তানের দীর্ঘ নিদ্রার ব্যাঘাত না হ'তে পারে, মায়ের কোনও কর্ম্মব্যস্ততা বা ভ্রমবশতঃ যাতে চব্বিশ ঘণ্টার একটি সেকেণ্ডও শিশুর বিন্দু বিন্দু ক'রে মাতৃশোণিত পাবার বিঘ্ন না হয়, তার জন্য পরম দয়ালু পরমেশ্বর শিশুকে নিশ্চিন্তে বর্দ্ধিত হবার সুযোগ দেবার জন্য স্থান-নির্দ্দেশ করেছেন—মায়ের জঠরের মধ্যে। কেমন নিরাপদ জায়গাটা

Collected by Mukherjee T.K.,Dhanbad

ভেবে দেখ দেখি ? তার ঘুম যেন অকালে না ভাঙ্গে, মায়ের রক্ত-স্রোতের তার যোগ যেন এক নিমেষের জন্যও বিভ্রষ্ট না হয়, তার জন্য ভগবান্ এমন সুন্দর জায়গাটী বেছে দিয়েছেন। এর চাইতে উৎকৃষ্ট স্থান আর একটি কি হ'তে পাত্ত ? মায়ের জঠর ছাড়া যেখানেই সন্তানটীকে রাখ না কেন, সর্ব্বদা শোণিত-রস পানের বাধা ঘট্‌তই, কোলাহলে এবং প্রদীপ বা সূর্য্যের আলোকে নিদ্রা অকালে ভাঙ্গ্‌তই। তারপরে হয়ত বা রৌদ্রের তাপে বা শীতের প্রকোপে তার মৃত্যুও হতে পাত্ত। যিনি এমন নিরাপদ, এমন নিঃশব্দ, আলোকহীন অথচ শীত-গ্রীষ্ম সকল ঋতুকে সমান উষ্ণ, এমন একটি প্রকোষ্ঠে মায়ের জঠরের ভিতরে সৃষ্টি ক'রে রেখেছেন, সেই ভগবান্ কতবড় অদ্ভুত প্রতিভাশালী, আশ্চর্য্য বুদ্ধিমান্ ব্যক্তিটি একবার ভেবে দেখ দেখি ! শুক্ররূপী সন্তানকে এই আশ্চর্য্য প্রকোষ্ঠে প্রবিষ্ট করাবার জন্য উপস্থ একটা নল মাত্র, আর কিছুই নয়। উপস্থের ভিতর দিয়ে শুক্র জননী-জঠরস্থ এই অত্যাশ্চর্য্য প্রকোষ্ঠে গিয়ে উপস্থিত হয়, এইটুকুই উপস্থের দ্বিতীয় কাজ। এই কাজটুকুতে অপবিত্র কিছু নেই। অন্যায় কিছু নেই। তবু লোকে উপস্থের কথা মনে কত্তেই এত পাপ-চিন্তা করে কেন বল্‌তে পার ?

(২০)

উপস্থের অপব্যবহার

উপস্থের কথা মনে কত্তেই অধিকাংশ বালক ও যুবকদের

মনে যে একটা পাপ ও তজ্জনিত সঙ্কোচের উদয় হয়, তার কারণ এই যে, দুর্ভাগ্যক্রমে এরা উপস্থের অপব্যবহার কচ্ছে। তোমার ঘুমাবার প্রয়োজন রাত ন'টায়, কিন্তু তুমি ঘুমিয়ে পড়লে গিয়ে প্রাতঃকাল ন'টায়,—এখানে তোমার শয্যার অপব্যবহার হ'ল। সকাল ন'টায় বিছানা রোদে দেওয়াই প্রত্যেকের কর্ত্তব্য, কিন্তু তুমি তখন তাকে করলে ব্যবহার। এতে জিনিষটারও ক্ষতি হ'ল—রৌদ্র না পেয়ে, তোমারও ক্ষতি হ'ল—অসময়ে ঘুমিয়ে। ঘোড়ায় চ'ড়ে ভ্রমণ করার সময় হ'ল তোমার সকালে আর সন্ধ্যায়, কিন্তু তুমি দুপুর রাতে অসময়ে তাকে নিয়ে বেরুলে। অসময়ে অপ্রস্তুত অবস্থায় ঘোড়াটাকে খাটালে ব'লে তারও স্বাস্থ্যের হানি হবে, কোনও কাজেরই সময়-গময় রাখ না ব'লে তোমারও এতে স্বাস্থ্যের হানি হবে। এটার নাম হ'ল অশ্বের অপব্যবহার। মনে কর, ইন্দ্র তোমাকে তাঁর বজ্রখানা উপহার দিয়েছেন, প্রাণ-সঙ্কট বিপদের সময়ে শত্রু-হত্যা কত্তে। কিন্তু তুমি সামান্য একটা শেয়াল দেখেই বজ্র ছুঁড়ে মারলে। একটা ঢিল ছুঁড়লেই শেয়াল পালাত। কিন্তু পরে যখন একটা গণ্ডার এসে রুখে দাঁড়াল, তখন তুমি আর যাও কোথায়? অস্থানে, অপাত্রে, অসময়ে ব্যবহার করার দরুণে বজ্রের যে তেজ কমে গেছে। এইরকম অস্থানে, অপাত্রে অসময়ে ব্যবহার করার নাম অপব্যবহার। তোমার উপস্থ বিনা প্রয়োজনে সৃষ্ট হয় নাই;

তার এক প্রয়োজন মূত্রত্যাগ, অপর প্রয়োজন শুক্র-নিঃসারণ। মূত্রত্যাগ না কর্লে আহারীয় বস্তুর নিষ্প্রয়োজনীয় তরল অংশ শরীরের মধ্যে থেকে বিষ উৎপাদন কর্বে এবং ধ্বংস কর্বে। অতএব, মূত্রবেগ উপস্থিত হ'লে তোমাকে মূত্রত্যাগ কত্তেই হবে। কিন্তু মূত্রত্যাগের সময় উপস্থিত হয় নাই, তবু যদি তুমি জোর ক'রে মূত্র ত্যাগ কত্তে ব'সে যাও, লোকে তোমাকে বল্‌বে,—"আস্ত গাধা"। ঠিক্ তেমনি, তুমি যখন বিবাহ কর্বে, তোমার যখন সন্তানের পিতা হবার বয়স হবে ও প্রয়োজন হবে, শুক্র নিঃসারণ কর্বে তখন। কিন্তু বিবাহও কর নি, সন্তান জন্মাবার প্রয়োজনও হয় নি, তবু যদি ইচ্ছাপূর্ব্বক শুক্রকে উপস্থ-পথে বের ক'রে দাও, তবে তোমাকে লোকে "গাধা" ছাড়া আর কিছু বল্‌বে না। কারণ, এতে উপস্থের অপব্যবহার হ'ল। অপব্যবহারে উপস্থের শক্তি কমে যাবে, শুক্রের তেজ কমে যাবে, তোমারও যৎপরোনাস্তি ক্ষতি হবে। এইজন্যই উপস্থের অপব্যবহার এত নিন্দনীয়। এই নিন্দনীয় কদর্য্য কাজ সহস্র সহস্র কিশোর ও যুবক অপরের চোখে ধূলো দিয়ে গোপনে কচ্ছে ব'লেই উপস্থের কথা বল্‌তেই তাদের ভিতরে পাপ-চিন্তা কিলিবিলি কত্তে থাকে। উপস্থকে এরা পাপকার্য্যে ব্যবহার কচ্ছে, তাই উপস্থ সম্বন্ধে এরা পবিত্র চিন্তা কত্তে পারে না। অথচ জ্ঞানীরা, যোগীরা এই উপস্থকে ভগবানের সৃষ্টিশক্তির বিগ্রহ-স্বরূপ, মহাদেবের মূর্ত্তিস্বরূপ জ্ঞান

ক'রে এসেছেন। কেন তাঁরা উপস্থকে এত পবিত্র মনে কত্তে পার্ত্তেন। কারণ, উপস্থের অপব্যবহার তাঁরা কত্তে যান নি। তোমরা প্রতিজ্ঞা কর, কখনও উপস্থের অপব্যবহার কর্ব্বে না, কারো কু-বুদ্ধিতে প'ড়ে নয়, কারো কু-দৃষ্টান্ত দেখে নয়, কোনো প্রলোভনে ভুলে নয় অথবা সুখের লোভেও নয়। প্রতিজ্ঞা কর—যদি চিরব্রহ্মচারী হও, উপস্থ আজ থেকে চিরতরে সংযমের বন্ধনে আবদ্ধ হ'য়ে রইল, আর যদি সংসারী হও, তবে শুধু তখনই এর ব্যবহার করা হবে, যখন বলবান্, বীর্য্যবান্, তেজস্বী, ধার্ম্মিক ও কর্ম্মবীর সন্তান সৃষ্টি ক'রে তুমি জগতের কল্যাণ কত্তে পার্ব্বে—তার আগে নয়।

(২১)

অসংযমের মূলোচ্ছেদের উপায়

জননেন্দ্রিয় সম্বন্ধে চিন্তা কখনো কখনো মনে জাগবেই ত'। কিন্তু তখন পবিত্রতার দিকে চিন্তার মোড় ফিরিয়ে দেবে। অণ্ডকোষে মন স্থির ক'রে ভাব্‌তে আরম্ভ কর্ব্বে। এ'দুটী শালগ্রামশিলা, নারায়ণ এতে অবস্থান কচ্ছেন। পুরুষাঙ্গে মনঃস্থির ক'রে ভাবতে আরম্ভ কর্ব্বে, এটি সাক্ষাৎ দেবাদিদেব মহাদেবের লিঙ্গমূর্ত্তি, এখানে পরাৎপর পরমশিব তাঁর মদন-ভস্মকারী জ্যোতির্ম্ময় বিগ্রহ নিয়ে বিরাজ কচ্ছেন। লিঙ্গের মূলদেশে নিম্নোদরের অভ্যন্তরে চিন্তা কর্ব্বে—এখানে কুলকুণ্ডলিনী শক্তিরূপিণী, সৃষ্টি-স্থিতি-প্রলয়-কারিণী, জগজ্জননী তাঁর বরাভয়করা

মনোমোহিনী মূর্ত্তি নিয়ে জাগ্রতা হ'য়ে আছেন। এই রকম ভাব্‌তে ভাব্‌তে আপনি সব অপবিত্র ভাব দূর হ'য়ে যাবে, অসংযমের মূলোচ্ছেদ হবে।

(২২)

যুবকেরাই দেশের ভবিষ্যৎ

সমগ্র জাতি ও সমগ্র দেশের ভবিষ্যৎ নির্ভর করে কার উপরে? দেশের বালক ও যুবকদের দেহ-মনের পূর্ণতার উপরে। যে জাতির যুবকদের দেহ-মন-অপূর্ণ, অগঠিত, অদৃঢ়, সে জাতি যতই ধনশালী, বুদ্ধিমান্ ও রূপবান্ হোক, জগতের অপরাপর জাতির কাছে ছোট হ'য়ে সে থাক্‌বেই থাক্‌বে, অপরের পদলেহন সে কর্ব্বেই কর্ব্বে! এই কথাটি অন্তরের অন্তরে আজ দৃঢ়রূপে গেঁথে রাখ। ভারত আজ পৃথিবীর সকল জাতির নিকট উপেক্ষিত, ঘৃণিত, অনাদৃত। এই অবস্থাকে জগতের কোনো জাতিই প্রার্থনীয় ব'লে মনে করে না। তোমরাই বা প্রার্থনীয় মনে কর্ব্বে কেন? কিন্তু এই দুরবস্থা দূর করা সত্যই যদি আবশ্যক মনে কর, তোমাকে মানুষের মত মানুষ হ'তে হবে এবং তা হবার প্রধান উপায় হচ্ছে মনকে অপবিত্র চিন্তা থেকে মুক্ত রাখা, আর দেহকে সুদৃঢ়, সবল, পরিপুষ্ট ও কর্ম্মঠ করা।

(২৩)

কুপথে প্ররোচনাদানকারীর প্রতি কর্ত্তব্য

কু-চিন্তায় দেহ দুর্ব্বল হয়। কেন হয়? কারণ, কুচিন্তার

ফলে সঙ্গোপনে শরীরের সারভূত পদার্থ স্থান-ভ্রষ্ট হয় এবং রক্তকে নিস্তেজ করে, পাকস্থলীকে দুর্ব্বল করে, মস্তিষ্ককে ক্লান্ত করে। কু-কথা ও কু-দৃশ্য কু-চিন্তার উত্তেজক। সুতরাং বরং দু' ঘা লাঠির চোট্ নীরবে সহ্য কত্তে শিক্ষা ক'রো কিন্তু কু-কথা শুনে, কু-দৃশ্য দেখে চুপ ক'রে থাকা সহ্য ক'রো না। কেউ যদি কু-কথা শুনাতে আসে, তাকে তার পুরস্কার তখন তখন দিয়ে দিও। সেই পুরস্কার—এক ঘুসী। কেউ যদি একখানা খারাপ ছবি দেখিয়ে তোমার সঙ্গে ঘনিষ্ঠতা কত্তে চেষ্টা করে—তাকেও তার প্রাপ্য চুকিয়ে দিও। সেই প্রাপ্য—এক লাথি।

(২৪)

জীবসৃষ্টির প্রবাহ ও জননেন্দ্রিয়ের ব্যবহার

জগতে প্রত্যেকেই মরণশীল ; এমন একটি ব্যক্তিও এজগতে নাই, যার মৃত্যু হবে না। কিন্তু সকলেই যদি ম'রে যায়, তা'হলে একদিন ত' এ জগৎ জনশূন্য হ'য়ে যাবে! তারই জন্যে ভগবান্ এমন এক বিচিত্র কৌশল করেছেন যে, একজন মরবার আগেই বা সাথে সাথেই বা অব্যবহিত পরেই তার জায়গায় নূতন একজন এসে দাঁড়ায়। একদিকে যেমন সহস্র সহস্র লোক মারা যাচ্ছে, অপরদিকে তেমন সহস্র সহস্র লোকের জন্ম হচ্ছে। একদল লোকের মৃত্যুর সাথে সাথে আর একদল লোক যাতে নির্ব্বিঘ্নে জন্মগ্রহণ কত্তে পারে, তারই জন্য ভগবান্

মানব-দেহের মধ্যে জননেন্দ্রিয়-সমূহকে সৃষ্টি করেছেন। জীবের জন্ম-কার্য্যে সহায়তা করাই জননেন্দ্রিয় সৃষ্টির উদ্দেশ্য,অপব্যবহার ক'রে সৃষ্টির শক্তি হ্রাস করা বা নষ্ট করা ভগবানের অভিপ্রায় নয়। অতএব, জীবের জন্ম-কার্য্য ব্যতীত তুমি কিছুতেই জননেন্দ্রিয়ের ব্যবহার কত্তে পার না। পুরুষের দেহ চব্বিশ পঁচিশ বৎসরের আগে জনন-কার্য্যের সম্পূর্ণ উপযুক্ত হয় না। অতএব, এই বয়স আস্‌বার পূর্ব্ব পর্য্যন্ত কিছুতেই তুমি জননেন্দ্রিয়ের ব্যবহার কর্ত্তে অধিকারী নও। নিজের বিবাহিতা স্ত্রী ব্যতীত অপর কারো সহযোগিতায় জনন-চেষ্টা করা ধর্ম্মেরও অনুমোদিত নয়, সমাজের পক্ষেও মঙ্গলজনক নয়। অতএব বিবাহিত হওয়ার পূর্ব্ব পর্য্যন্ত কোনও অবস্থাতেই এবং কোনও কারণেই তুমি জননেন্দ্রিয়ের ব্যবহার কর্ত্তে পার না।

(২৫)

ভবিষ্যতের প্রয়োজনে দেহকে সবল কর

তুমি কি চাও যে, তুমি যখন সন্তানের পিতা হবে, পরিবারের কর্ত্তা হবে, তখন তোমার ঘরে অকাল-মরণশীল ও চির-রোগী পুত্র-কন্যার আবির্ভাব হোক্? নিশ্চয়ই না। আজই তোমার সন্তানের প্রয়োজন হয় নি, কিন্তু বছর পনের পরে হ'তে পারে। তখন যাতে বলিষ্ঠ, স্বাস্থ্যবান্, সুশ্রী শিশু তোমার ঘর আলো কর্ত্তে পারে, তার জন্য তোমাকে প্রস্তুত হ'তে হবে আজ থেকেই।

তোমাকে জননেন্দ্রিয়ের চিন্তা ও ব্যবহার সম্বন্ধে অত্যন্ত সাবধান হ'তে হবে, সচ্চিন্তা ও সদাচারের অনুশীলন কত্তে হবে, ব্যায়ামের অভ্যাস ক'রে রীতিমত শক্তিশালী হবার চেষ্টা কত্তে হবে। ভবিষ্যতে তুমি কাকে বিবাহ কর্বে, কেমন তার রূপ হবে, কেমন তার গুণ হবে, সে সব চিন্তাও তোমাকে বর্জ্জন কত্তে হবে। তোমাকে কেবল দিবারাত্র ভাব্‌তে হবে তোমার নিজের দেহের সবলতার কথা আর নিজের মনের পবিত্রতার কথা। প্রতি পলে প্রতি অনুপলে তোমার দেহ সবল হচ্ছে, মন পবিত্র হচ্ছে—এই রকম ভাব্‌তে থাক, আর এই ধ্যানকে সফল কর্ব্বার জন্য চেষ্টাও কত্তে থাক। দেহকে বলিষ্ঠ করার উপায় ব্যায়াম, আর মনকে পবিত্র করার উপায়—ভগবানের নাম। এই দুটীকে একনিষ্ঠ-ভাবে অভ্যাস কর,—দেখ্‌বে তোমার ভবিষ্যৎ আপনিই উজ্জ্বল হ'য়ে উঠ্‌বে।

(২৬)

অমঙ্গলকে অঙ্কুরেই বিনাশ কর

কু-কাজে যদিও সুখ পাওয়া যায়, তাহ'লে প্রথম প্রথম সে কাজের পুনরভ্যাসে বিবেক বাধা দেয়। এই সময়ে যারা বিবেকের আদেশ পালন কর্ব্বার জন্যে চেষ্টা করে এবং নিজের শক্তিতে না কুলিয়ে উঠ্‌লে জিতেন্দ্রিয় অপর কোনও যোগ্য ব্যক্তির সাহায্য গ্রহণ করে, সহজেই তারা কদভ্যাসকে দমন কত্তে পারে। অতএব, সর্ব্বদা লক্ষ্য রাখ্‌বে যাতে অঙ্কুরেই

শত্রু-বিনাশ কত্তে পারো। কিন্তু অভ্যাস পুরাণো হ'য়ে গেলে সহজে তা ত্যাগ করা যায় না। এই জন্যেই, যেই মুহূর্ত্তেই জানতে পেরেছ যে, তোমার ভিতরে অমঙ্গল-জনক কোনও অভ্যাস রয়েছে, তন্মুহূর্ত্তেই সশস্ত্র হও, তন্মুহূর্ত্তেই যুদ্ধ-ঘোষণা কর। কদভ্যাসের সঙ্গে আপোষ রক্ষা কখনও কর্ব্বে না। যে কাজ মন্দ বা অন্যায় ব'লে মনে কণা মাত্র ধারণা হবে, সে কাজ কিছুতেই কর্ব্বে না, এই প্রতিজ্ঞা কর। যা বর্জ্জনীয়, তার সাথে একেবারেই সম্পর্ক রাখ্‌বে না, কিছুতেই রাখ্‌বে না। এই জন্যেই বল্‌ছি, কদভ্যাসের বিরুদ্ধে যুদ্ধ ঘোষণা কর। যুদ্ধ ঘোষণার পর শত্রুর সঙ্গে তোমাকে হ'তে হবে একেবারে নির্ম্মম, এই কথাটাও মনে রাখ্‌বে।

(২৭)

ক্ষণস্থায়ী সুখের লোভে চিরসুখ নষ্ট করিও না

এক পয়সার মুড়ী কেন্‌বার জন্য কেউ কখনো একশ' টাকার নোট ভাঙ্গায়? এরকম ব্যাপার কখনো কোথাও দেখেছ, না শুনেছ? ইন্দ্রিয়ের অপব্যবহারে যে সুখ, তাও এই এক পয়সার মুড়ীর মতন অতি অকিঞ্চিৎকর, অতি ক্ষণস্থায়ী। তার লোভে নিজের সৃষ্টি-শক্তিকে চিরকালের জন্য পঙ্গু করা, মস্তিষ্ককে দুর্ব্বল করা, স্বাস্থ্যকে বিনষ্ট করা পরমায়ুকে ধ্বংস করা নিতান্তই মূর্খতা। দেহের মধ্যে সৃষ্টির

শক্তি যতই বাড়তে থাকবে, ইন্দ্রিয়কে ব্যবহার কর্ব্বার জন্য ইচ্ছাও তোমার ততই বাড়তে থাকবে। কিন্তু এই ইচ্ছাকে যে দমন ক'রে রাখতে পারে, কিছুতেই সে অসময়ে ইন্দ্রিয়ের অপব্যবহার করে না। তার বুদ্ধি, প্রতিভা, শ্রম-ক্ষমতা, সহিষ্ণুতা, একনিষ্ঠা দশদিকে বিকীর্ণ হ'য়ে পড়ে, তাকে মানুষের মত মানুষ ক'রে গ'ড়ে তোলে। তুমি কি মানুষের মত মানুষ হ'তে চাও না? কদভ্যাসের দাসত্ব যদিও বা স্বীকার ক'রে থাক, আজ থেকে তুমি নিজের স্বাধীনতা প্রতিষ্ঠিত কর। তোমাকে তোমার হীন কদভ্যাসের দাসত্ব থেকে মুক্তিলাভ কত্তেই হবে। বিশ্বাস কর, তুমি স্বাধীন হবেই। বিশ্বাস কর, কোনো অমঙ্গলই তোমাকে পায়ের তলায় চেপে রাখতে পারে না। বজ্র-গর্জ্জনে বল,— "আমি আমার প্রভু, কোনো কদভ্যাসেরই প্রভুত্ব আমি মানব না।" সিংহনাদে বল—"পারি' আমি পারি, কদভ্যাসকে দমন কত্তে আমি পারি।" গভীর হুঙ্কারে ঘোষণা কর,—"আমি চাই আমি পবিত্র হব, নিষ্কলঙ্ক হব, মানব-সমাজের আদর্শ হব।" ঘুম থেকে জেগে শয্যায় প'ড়ে থেকো না, তখন তখন ওঠ এবং হস্ত দ্বারা সমগ্র শরীর এমন ভাবে ঘর্ষণ কত্তে থাক, যেন শরীর আগুনের মত গরম হ'য়ে যায় এবং নিঃশ্বাস-প্রশ্বাস দ্রুত চল্‌তে থাকে। ঘর্ষণ করার নিয়ম হচ্ছে, শরীরের এক এক প্রান্ত থেকে ক্রমশঃ হৃৎপিণ্ডের দিকে। প্রত্যহ ব্যায়াম

কর এবং ব্যায়ামকালে সঙ্কল্প কর,—"আমি মানুষ হব, আমি মহৎ হব, আমি ভীষ্মের মত, অর্জ্জুনের মত, ভীমের মত দিগ্বিজয়ী বীর হব।" এক মুহূর্ত্তের জন্যও অতীতের ভুলের জন্য হতাশ হ'য়ো না, ভবিষ্যৎকে নির্ভুল রাখার জন্যই দৃঢ়সঙ্কল্প হও, তোমরা আজ নগণ্য বালক, কিন্তু তোমরা যদি আত্মগঠনে যত্নবান্ হও, সমগ্র জগতের ইতিহাস যে তোমরা কটাক্ষের ইঙ্গিতে বদলে দিতে পার, সে কথা আজ ভুলে যেয়ো না।

(২৮)

আত্মবিশ্বাসী হও

জানবে, আত্মবিশ্বাস জীবনের সবচেয়ে দামী মূলধন। তোমার যে শক্তি কম, তোমার যে ভবিষ্যৎ অনিশ্চিত,—এই জাতীয় বাক্য যারা উচ্চারণ করে, সযত্নে তাদের সঙ্গ বর্জ্জন করা। পরনিন্দা যেমন দোষের, আত্মনিন্দা শোনাও তেমন দোষের। পরনিন্দা শ্রবণ করলে পরের দোষ নিজের মধ্যে সংক্রামিত হয়, নিজের নিন্দা শ্রবণ কর্লে আত্মশ্রদ্ধা হ্রাস পায়। অহঙ্কারী হইও না। কিন্তু আত্মবিশ্বাসী হও।

"আত্মাবজ্ঞাই আত্মবিনাশের প্রথম সোপান।"

—শ্রীশ্রীস্বরূপানন্দ—

পরিশিষ্ট

মেয়েদের ব্রহ্মচর্য্য

ছেলেদের মধ্যে ব্রহ্মচর্য্যকে প্রতিষ্ঠিত কর্ব্বার জন্য যেমন চেষ্টা আবশ্যক, মেয়েদের মধ্যেও তেমন। মেয়েদের মধ্যেও সংযমকে দৃঢ়মূল ক'রে প্রতিষ্ঠিত কত্তে হবে। আমাদের প্রাচীন সমাজ-ব্যবস্থার মধ্যে সংযম-প্রতিষ্ঠার চেষ্টা যথেষ্ট ছিল। এখন অবশ্য তার কিছুই নেই, বলতে হবে। একদিকে অবরোধ-প্রথার কুফল, অপরদিকে পাশ্চাত্য-জীবনের বিলাসিতা, এই দু'য়ে মিলে মেয়েদের জীবন-ভিত্তি গড়বার পথে সহস্র বিঘ্ন উপস্থিত করেছে। তবু এর মধ্য দিয়েই অনুকূল অবস্থাকে সৃষ্টি ক'রে নিতে হবে। নইলে জাতির মঙ্গল নেই। কারণ, যৌবনের প্রথম উন্মেষে ছেলেদের চিত্তে যেমন ভোগাকাঙ্ক্ষার উন্মাদনা জাগে, মেয়েদেরও তেমনি হয়। তবে ছেলেদের চাইতে মেয়েদের আত্মসংযমের ক্ষমতা স্বভাবতই একটুকু বেশী। তাই তারা সামান্য আনুকূল্য পেলেই সকল দুর্ব্বলতা পরিহার ক'রে সোজা হ'য়ে দাঁড়াতে পারে। মেয়েদের এই গুণটির জন্যই শুদ্ধচেতার সংখ্যা পুরুষদের চাইতে মেয়েদের মধ্যে বেশী। কিন্তু ভারতব্যাপী পূর্ণ স্ত্রী-স্বাধীনতার যুগ ত' তোমাদের সম্মুখে, চালাকী ক'রে বা প্রতিবাদ চালিয়ে এ যুগোন্মেষকে বন্ধ ক'রে কেউ রাখ্‌তে পার্ব্বে না। কিন্তু নারী-জাতিকে সংযমের

শিক্ষায় যদি শিক্ষিত ক'রে না তুলতে পারি, তাহ'লে সেদিন নারীরা যে সে স্বাধীনতার অপব্যবহার কর্বে, আর পুরুষেরাও তাদের স্বাধীনতাকে নিজেদের হীন বৃত্তির চরিতার্থতার উপায় রূপে ব্যবহার ক'রে তাদের অধীনতা, তাদের দুঃখ-দৈন্য বাড়িয়ে দেবে! য়ুরোপ-আমেরিকার সমাজ-সংস্কারকেরা "Social Evil, Social Evil" ব'লে চেঁচাচ্ছেন। এক একটা শহরে সহস্রে সহস্রে বারবনিতা, লক্ষ লক্ষ পরিবারের অকথ্য ব্যভিচার, বিদ্যালয়ে অসংখ্য কুমারীর জারজ সন্তান প্রসব, গৃহে গৃহে প্রতারিত স্বামীর দীর্ঘনিঃশ্বাস, প্রবঞ্চিতা পত্নীর দারুণ যন্ত্রণা, পররক্তলোলুপ ছদ্মবেশিনী ভদ্রমহিলার নীচতা, কোটি কোটি নরনারীর সংক্রামক যৌন-ব্যাধি আজ য়ুরামেরিকার হৃৎপিণ্ড চিবিয়ে খাচ্ছে। তাদের দেশে নারীজাতির স্বাধীনতা এসেছিল, কিন্তু সে স্বাধীনতাকে রক্ষা করার ব্রহ্মাস্ত্র, সংযমের শিক্ষা, হাতে ছিল না। অস্ত্রহীন স্বাধীন জাতির কেমন অবস্থা হয়? আজ যদি ভারত স্বাধীন হয়, * কিন্তু হাতে তার অস্ত্র না থাকে, প্রতিবেশী আফ্‌গানিস্থান, চীন, জাপান ভারতের অবস্থাটা কেমন কর্বে বল দেখি? স্বাধীনতা-রক্ষার অস্ত্র যার হাতে নাই, তার স্বাধীনতার কোনো মানেই নাই। এই জন্যই নারী জাতির মধ্যে নিজ মর্য্যাদা অক্ষুণ্ণ রাখার উপযুক্ত শিক্ষারূপ

* এই গ্রন্থ ভারত স্বাধীন হইবার বহুবর্ষ পূর্ব্বে রচিত ও প্রকাশিত হইয়াছিল।

ব্রহ্মাস্ত্র আগে বিতরণ কত্তে হবে। একাজ ধীরে ধীরে করলে হবে না, অতি দ্রুত কত্তে হবে। কারণ, স্ত্রীজাতির স্বাধীনতা লাভের দিন খুব দূরে নয়। এ কাজ ভবিষ্যতের জন্য ফেলে রাখা চল্‌বে না। একাজে এখনি হাত দিতে হবে।

(২)

অবিবাহিত কিশোর-কিশোরী বা যুবক-যুবতীদের দেখাশুনা, মেলামেশা, খেলাধুলা, গান-বাজনার মধ্য দিয়ে অনেক সময়ে পরস্পরের মধ্যে অনুরাগ সঞ্চারিত হয়। নাট্য ও নৃত্যে কুমার-কুমারীদের অবাধ মিলন অনেক সময়ে নিরতিশয় তামসিক হীনতার জন্ম দেয়, যাকে প্রথম প্রথম নির্দ্দোষ অনুরাগ ব'লে মনে হয়। এই অনুরাগ অধিকাংশ সময়েই সত্য জিনিষ নয়, রক্তমাংসেরই টান খুব ভদ্রবেশ ধারণ ক'রে শোভনীয় আকারে আত্মপ্রকাশ করে মাত্র। সংযমের শিক্ষা যে বালিকার নেই, সে এই অনুরাগ বৈধ কি অবৈধ, তা বিচার কত্তে অক্ষম হয়, আর সক্ষম হ'লেও মনকে শাসনে রাখ্‌তে সমর্থ হয় না। তার ফল কি হয়? সে কথা মুখ ফুটে আমি না-ই বল্লাম। কিন্তু যা হয়, তাতে তার সমগ্র জীবনের শান্তি নষ্ট হ'য়ে যায়, তার ভবিষ্যতের বিবাহিত জীবন থেকে সুখের দীপ্তি দূরে চ'লে যায়, তার সন্তান-সন্ততির মস্তিষ্কের মধ্যে অধর্ম্মের ছাপ পড়ে, তার ভবিষ্যৎ স্বামি-গৃহ কারাগৃহের মত দুঃসহ হয়। স্ত্রী-স্বাধীনতার সদ্ব্যবহারে অক্ষম পরিবারগুলিতে মুখে হয়ত কারো টুঁ শব্দটিও

নাই, অথবা আছে কপট হাসি, কিন্তু বুকে বুকে তুষের অনলের মত চিতার আগুন জ্বল্‌তে থাকে। পাশ্চাত্যে ঠিক্ এই অবস্থাটী হয়েছে। পাশ্চাত্যের দুর্দ্দশার পরাকাষ্ঠা দেখেও কি আমরা নিজেদের বেলায় সাবধান হব না, নিজেদের ঘর সামলাব না, দেশের ভবিষ্যৎ জননীদিগকে বাল্য বয়সেই সংযমের সাধনায় ব্রতী কর্‌ব না, বিলাসিতা বর্জ্জন শিখাব না, আত্মমর্য্যাদাবোধে উদ্দীপিত কর্ব্ব না? পাশ্চাত্যের অন্ধ অনুকরণ কদাচ আমাদের পক্ষে কল্যাণপ্রদ হবে না, এই কথা প্রত্যেকের মনে রাখা উচিত।

(৩)

সংযমের শিক্ষা দিতে গেলেই অসংযমের একটা চিত্র শিক্ষার্থিনীর মনের পটে ফুটে উঠবে। এটা নিতান্তই স্বাভাবিক। আলোর কথা বল্‌তে গেলে প্রসঙ্গক্রমে অন্ধকারের কথাও বল্‌তে হয়। কিন্তু অসংযমের সেই মানসিক চিত্র তরুণী কিশোরীর মনকে কদর্য্য লালসায় যাতে ভারাক্রান্ত না করে, তার জন্য খুব সতর্ক হ'য়ে তাকে উপদেশ দিতে হবে। এ উপদেশ দেবে মহিলা-শিক্ষয়িত্রীরা, পুরুষ শিক্ষকেরা নয়। শুধু মহিলা হ'লেই হবে না, তাঁকে সাধন-বলসম্পন্না হ'তে হবে, তবে তাঁর সংযম-প্রচার-প্রচেষ্টা সুফল প্রসব কর্ব্বে। অসাধিকার মুখে সংযমের কথা ভাঙ্গা কাঁসার আওয়াজের মত নীরস শুনায়, গোমূত্র-মিশ্রিত দুগ্ধের মত অচিরেই তার প্রভাব কুমারীর

নিষ্কলুষ মনকে বিষিয়ে দেয়। ভারতের সমগ্র নারীজাতিকে সংযমের শিক্ষায় শিক্ষিত ক'রে তোল্‌বার জন্য আজ লক্ষ লক্ষ তপস্বিনী মহিলার আত্ম-গঠনের প্রয়োজন। একমাত্র শ্রীভগবান্ যাঁদের জীবনের কেন্দ্র, একমাত্র শ্রীভগবান্ যাঁদের প্রাণারাম, প্রাণেশ্বর, একমাত্র শ্রীভগবান্ যাঁদের সর্ব্বাবলম্বন, ভারতের তরুণ শিক্ষার্থিনী সংযমের শিক্ষা পাবে তাঁদের কাছ থেকে।

(৪)

দেহতত্ত্ব সম্বন্ধে একেবারে অজ্ঞ রেখে সংযমের শিক্ষা দেওয়া চলে না। বিশেষতঃ মেয়েদের ত' প্রত্যেকেরই পুঙ্খানুপুঙ্খরূপে দেহতত্ত্ব ও জন্মতত্ত্ব জানা থাকা দরকার। কারণ, তারাই ত' সমগ্র পৃথিবীর জননী, তাদের জঠরেই দশ মাস দশ দিন বাস ক'রে তবেই সবাইকে ভূমিষ্ঠ হ'তে হয়। তাদের অজ্ঞানতার ফল বহুপ্রসারী,—তাতে সন্তান-সন্ততির বংশানুক্রমিক ক্ষতির কারণও জন্মাতে পারে। কিন্তু দেহতত্ত্বের জ্ঞান আবার অনেকের নৈতিক কল্যাণকে ক্ষতিগ্রস্তও করে। সেজন্য সাবধান থাক্‌তে হবে। অবশ্য দেহতত্ত্ব-জ্ঞান-জনিত ক্ষতির জন্য দায়ী জ্ঞান নিজে নয়, পরন্তু যে প্রণালীতে এই জ্ঞান বিতরিত হয়, দায়ী সেই প্রণালী। জ্ঞানদানের নাম ক'রে অন্তরের ঘুমন্ত লালসাকে খুঁচিয়ে তোলার প্রবৃত্তি নিয়ে যে কেউ কেউ মেয়েদের কাছে যৌনতত্ত্বের আলোচনা করে না, তা নয়। কে কোন্ উদ্দেশ্যে তোমার ভগিনীর নিকটে কোন তত্ত্ব পরিবেশন

কচ্ছে, তা আগেই জেনে ফেলা কঠিন কাজ। এই জ্ঞান বিলাবার যোগ্য যে নয়, তার মুখ থেকে তোমার কোনো ভগিনী বা আত্মীয়া এ বিষয়ে কোনও জ্ঞান লাভ না কত্তে যায়, তা তোমাকে দেখ্‌তে হবে। অন্য কোনো মেয়ে সম্বন্ধে তুমি এ সতর্কতা নিতে যেয়ো না, কারণ, তাতে তোমারই বিপদের সম্ভাবনা বেশী। অন্য কোনো মেয়েদের পক্ষে এ সতর্কতার আবশ্যকতা থাকে ত' তার সহোদর ভ্রাতা তা অবলম্বন করুক। মনে রাখ্‌বে, এসব বিষয়ে অনধিকার-চর্চ্চা অত্যন্ত দোষের। নিজের মন, নিজের গৃহ, নিজের পরিবার আগে পবিত্র কর,— ব্রহ্মাণ্ড আপনি পবিত্র হবে। নিজের ঘরের পবিত্রতা বৃদ্ধির দিকে দৃষ্টিহীন হ'য়ে যে পরের ঘরের পবিত্রতা বর্দ্ধনের জন্য এগিয়ে যায়, অনেক সময়ে সে নিজের অজ্ঞাতসারে পাপ-লালসাকে ভদ্রবেশে সাজিয়ে ছদ্মবেশেই অগ্রসর হয়, এটা মনে রাখ্‌তে হবে।

(৫)

তুমি যত পবিত্রচেতাই হও, নিজের ভগিনীকেও নিজে সংযম বা দেহতত্ত্ব সম্বন্ধে উপদেশ দিতে যেয়ো না। সেই ভার তোমার মা, বাবা কিম্বা অপর উপযুক্ত গুরুজনদের উপরে থাকুক। তুমি খুব ভাল ভাল বই এনে তোমার ভগিনীকে পড়তে দাও। যে সব বই তার পড়া প্রয়োজন, যাতে তার চরিত্রোন্নতি হবে, আত্মবিশ্বাস বাড়্‌বে, উন্নতির আকাঙ্ক্ষা

জাগ্‌বে, এমন ভাল ভাল বই তাকে পড়তে দাও,—তাতেই কাজ হবে। তাকে স্বদেশ ও ভগবান্ সম্বন্ধে তেজোগর্ভ উপদেশ দিয়ে দিব্য জীবন লাভের জন্য প্রেরণা দাও। সংসারে থেকে বা সংসার ত্যাগ ক'রে যাঁরা দেশ-সেবা বা ভগবৎ-সেবার মধ্য দিয়ে দিব্য জীবন লাভ করেছেন, তাঁদের পুণ্যময় জীবনের অমিয়মাখা কাহিনী তাকে শুনাও। এই কাহিনীগুলি ধীরে ধীরে তার সমগ্র মনকে মহৎ ক'রে তুল্‌বে। মনের প্রত্যেকটি চিন্তার সঙ্গে সঙ্গে প্রতিনিয়ত আমাদের দেহের অণু-পরমাণুর পরিবর্ত্তন হচ্ছে। কুচিন্তা কর্ল্লে দেহের মধ্যে নূতন নূতন তামসিক পরমাণুর সৃষ্টি হচ্ছে, সুচিন্তা কর্ল্লে নূতন নূতন সাত্ত্বিক পরমাণুর সৃষ্টি হচ্ছে। অনেক দিন পর্য্যন্ত কুচিন্তা বর্জ্জন ক'রে শুধু সচ্চিন্তার চর্চ্চা কর্ল্লে দেহের সবগুলি পরমাণু সাত্ত্বিকতা লাভ করে, তখন ঐ দেহ সৎকাজ ছাড়া অন্য কাজে ব্যবহার করাই যায় না। একে বলে দিব্য দেহ। সম্পূর্ণ দিব্য দেহ লাভ কঠোর সাধন-সাপেক্ষ। কিন্তু আংশিক ভাবে দিব্য দেহ সচ্চিন্তার ফলে সকলেরই হ'তে পারে এবং আংশিক ভাবেও যার দিব্য দেহ লাভ হয়, প্রলোভন সম্মুখে এলে সে সহজে আত্মদমন কর্ত্তে পারে। অতএব সদ্‌গ্রন্থের সচ্চিন্তার সুফল থেকে তুমি তোমার ভগিনীকে বঞ্চিত রেখ না। যদি সে অশিক্ষিতা হ'য়ে থাকে, তাকে সুশিক্ষিতা কর্ব্বার জন্য প্রতিদিন দু'এক ঘণ্টা ক'রে নিয়মিতভাবে তোমার পরিশ্রম করা উচিত।

(৬)

তোমার ভগিনী কি অলস ? তাহ'লে জেনো, এটা হচ্ছে সকল অমঙ্গলের প্রথম সূচনা। বোনকে এনে ব্যায়াম কত্তে শেখাও। তোমার বোন্ বড় বিষণ্ণ ? তাহ'লেও মস্ত ভয়। যার বদন বিরস, মন তার দুর্ব্বল থাকে। তাকে ব্যায়াম কত্তে লাগিয়ে দাও। তোমার বোন্ বড় দুর্ব্বল রোগাটে ? তার ত' ব্যায়াম আরো দরকার। আগে নিজে ব্যায়াম শেখ, তারপরে শেখাও। নিজে গান শেখো, আর বোন্‌কে শেখাও। শেষ রাত্রিতে ঘুম থেকে উঠেই ভাই-বোনে মিলে প্রার্থনা-সঙ্গীত গাও, সন্ধ্যার সময় তুলসী-তলায় ব'সে ভাই-বোনে নাম-সঙ্কীর্ত্তন কর। ব্যায়াম আর সৎসঙ্গীত এই দুইটি জিনিষ দিয়ে তুমি তোমার সহোদরার দেহকে ও মনকে মহৎ কাজের যোগ্য ক'রে গ'ড়ে তোল। ধ্যান, জপ, সাধন-ভজন সম্বন্ধেও তাকে সচেতন কর, উৎসাহী কর, উদ্যোগী কর। সর্ব্বদা মনে রেখ, শ্রীকৃষ্ণের বোন্ সুভদ্রা তার দাদারই নিজের হাতে গড়া।

তোমার ভগিনী কি বড় বাচাল ? বাচালতা সংযম-শক্তির বিরোধী। এ দোষের সংশোধন কত্তে হবে। কেমন ক'রে কর্ব্বে ? আগে নিজে বাক্ সংযম অভ্যাস কর, তারপরে তাকে উপদেশ দাও। মনে মনে নাম জপের অভ্যাস বাক্-সংযমের পরম সহায়। এই পন্থারই আশ্রয় লও। তোমার ভগিনীর মনে যদি উচ্চচিন্তা প্রবিষ্ট ক'রে দিতে পার, জীবনকে উন্নত

ও মহৎ ক'রে গ'ড়ে তোল্‌বার উন্মাদনা যদি তার মনের ভিতরে জাগিয়ে দিতে পার, তাহ'লে দেখবে, তারই প্রভাবে তার বাচালতা ক'মে যাচ্ছে। উচ্চ ও মহৎ চিন্তা নীচ কাজ থেকে যেমন মানুষকে দূরে সরিয়ে আনে, তেমন তার মুখ থেকে অযথা বাচালতাকেও দূরে সরিয়ে দেয়। দেশের প্রতি, সমাজের প্রতি, জাতির প্রতি, জগতের প্রতি তোমার ভগিনীরও যে কত বড় বড় দায়িত্বপূর্ণ কর্ত্তব্য আছে, তার কথা তাকে বুঝিয়ে বুঝিয়ে তার মনকে গভীর-জল-সঞ্চারী ক'রে তোল। যার মন গভীর বিষয়ে রত থাকে, তার মুখ থেকে অযথা কথা আপনি ক'মে যায়। তোমার ভগিনীকে তুমি সত্যানুরাগিণী ক'রে তুল্‌তে চেষ্টা কর। সত্যের প্রতি যার অনুরাগ আসে, তার পক্ষে বাক্‌সংযম স্বাভাবিক হ'য়ে পড়ে, কেননা, অনেক কথা কইতে গেলেই ত মিথ্যা কথা মুখে এসে পড়বে!

(৮)

তুমি তোমার সহোদরাকে কোন্ শিক্ষা দেবে? দেবে অকপটতার শিক্ষা। পিতামাতার অজ্ঞাতসারে সে যেন কারো সঙ্গে ঘনিষ্ঠতা না করে, পিতামাতার অজ্ঞাতসারে সে যেন কারো কোনো উপহার গ্রহণ না করে। স্ত্রীলোকের সঙ্গেই হোক্, পুরুষের সঙ্গেই হোক্, যে ঘনিষ্ঠতাকে গোপনে রক্ষা কর্ত্তে হয়, তা থেকে কখনো মঙ্গল প্রসূত হ'তে পারে না।

গোপনে যে স্ত্রীলোক তোমার ভগিনীর সঙ্গে ঘনিষ্ঠতা কত্তে চায়, জান্‌বে তার উদ্দেশ্য সৎ নয়। আর, কোনো পুরুষ (এমন কি সে তোমার প্রাণাধিক বন্ধু হ'য়ে থাকলেও) যদি গোপনে ঘনিষ্ঠতা বৃদ্ধির চেষ্টা করে, তবে জান্‌বে, সে তোমার ভগিনীর মৃত্যু-দূত! কুমারীর জীবনে যেন কণামাত্রও গোপনতা না থাকে,—এইটাই হবে তার চরিত্র-গঠনের মূল শিক্ষা। মিথ্যা ও গোপনতা পরস্পর পরস্পরের হাত ধ'রে চলে। তাই, এর যে-কোনও একটা থেকে তাকে রক্ষা কর্‌লেই দুটা থেকেই তাকে রক্ষা কত্তে সমর্থ হবে। যারা গোপনে নানা জনের সঙ্গে প্রেম ও প্রীতির অনুশীলন করে, তাদের চরিত্রকে পতন থেকে রুখ্‌বার কোনও উপায় নেই। একথা জেনে নিজের জীবন থেকে ও তোমার ভগিনীর জীবন থেকে গোপনতাকে একেবারে নির্ব্বাসন দেবে। মনের পরতে সোণার আখরে লিখে নাও,—"গোপনতাই পাপ।" নিখিল জগতের পরমকল্যাণ তোমাদের জীবনের মধ্য দিয়ে জাগ্রত হ'য়ে উঠুক। সেই সাধনায় তোমরা সিদ্ধ হও।

(সমাপ্ত)

হরিওঁ

শ্রীশ্রীস্বামী স্বরূপানন্দ পরমহংসদেব প্রবর্ত্তিত

[আষাঢ় ১৪১৪ থেকে চৈত্র ১৪১৪ বঙ্গাব্দ]

বিশেষ বিশেষ সমবেত উপাসনার নির্ঘন্ট

৬ই আষাঢ়	২১শে জুন	বৃহস্পতিবার সন্ধ্যা ৭টা	অরণ্যষষ্ঠী
১৫ই আষাঢ়	৩০শে জুন	শনিবার সন্ধ্যা ৭টা	পূর্ণিমা
৩১শে আষাঢ়	১৬ই জুলাই	সোমবার সন্ধ্যা ৭টা	রথযাত্রা
১৩ই শ্রাবণ	৩০শে জুলাই	সোমবার সন্ধ্যা ৭টা	গুরুপূর্ণিমা
২৯শে শ্রাবণ	১৫ই আগষ্ট	বুধবার সন্ধ্যা ৭টা	স্বাধীনতা দিবস
১০ই ভাদ্র	২৮শে আগষ্ট	মঙ্গলবার সন্ধ্যা ৭টা	রাখী পূর্ণিমা
১৭ই ভাদ্র	৪ঠা সেপ্টেম্বর	মঙ্গলবার সন্ধ্যা ৭টা	জন্মাষ্টমী
৩১শে ভাদ্র	১৮ই সেপ্টেম্বর	মঙ্গলবার প্রাতঃ ৮টা	বিশ্বকর্মা পূজা
৮ই আশ্বিন	২৬শে সেপ্টেম্বর	বুধবার সন্ধ্যা ৭টা	পূর্ণিমা
২২শে আশ্বিন	১০ই অক্টোবর	বুধবার প্রাতঃ ৮টা	মহালয়া
২৬শে আশ্বিন	১৪ই অক্টোবর	রবিবার প্রাতঃ ৮টা	ইদল ফেতর
১লা কার্ত্তিক	১৯শে অক্টোবর	শুক্রবার প্রাতঃ ৮টা	মহাষ্টমী
৩রা কার্ত্তিক	২১শে অক্টোবর	রবিবার সন্ধ্যা ৭টা	বিজয়া দশমী
৭ই কার্ত্তিক	২৫শে অক্টোবর	বৃহস্পতিবার সন্ধ্যা ৬টা	কোজাগরী পূর্ণিমা
২২শে কার্ত্তিক	৯ই নভেম্বর	শুক্রবার সন্ধ্যা ৬টা	কালীপূজা
২৪শে কার্ত্তিক	১১ই নভেম্বর	রবিবার সন্ধ্যা ৬টা	ভ্রাতৃদ্বিতীয়া
৭ই অগ্রহায়ণ	২৪শে নভেম্বর	শনিবার সন্ধ্যা ৬টা	পূর্ণিমা
১লা পৌষ	১৭ই ডিসেম্বর	সোমবার প্রাতঃ ৮টা	জন্মোমাসের প্রথম দিন
৮ই পৌষ	২৪শে ডিসেম্বর	সোমবার সন্ধ্যা ৬টা	পূর্ণিমা এবং অধিবাস
৯ই পৌষ	২৫শে ডিসেম্বর	মঙ্গলবার প্রাতঃ ৮টা	খ্রীষ্টমাস এবং জন্মদিনের বিশেষ উপাসনা
১৬ই পৌষ	১লা জানুঃ '০৮	মঙ্গলবার প্রাতঃ ৮টা	সপ্তাহেৎক্রমনীয় উপাসনা
৩০শে পৌষ	১৫ই জানুয়ারী	মঙ্গলবার সন্ধ্যা ৬টা	জন্মমাসের শেষ উপাসনা
৪ঠা মাঘ	১৯শে জানুয়ারী	শনিবার প্রাতঃ ৮টা	মহরম
৭ই মাঘ	২২শে জানুয়ারী	মঙ্গলবার সন্ধ্যা ৬টা	পূর্ণিমা
১১ই মাঘ	২৬শে জানুয়ারী	শনিবার সন্ধ্যা ৬টা	সাধারণতন্ত্র দিবস
২৭শে মাঘ	১১ই ফেব্রুয়ারী	সোমবার প্রাতঃ ৮টা	শ্রীপঞ্চমী
৮ই ফাল্গুন	২১শে ফেব্রুয়ারী	বৃহস্পতিঃ সন্ধ্যা ৬টা	পূর্ণিমা
২২শে ফাল্গুন	৬ই মার্চ	বৃহস্পতিঃ সন্ধ্যা ৬টা	শিবরাত্রি
৭ই চৈত্র	২১শে মার্চ	শুক্রবার সন্ধ্যা ৭টা	গুডফ্রাইডে এবং দোলপূর্ণিমা
৩০শে চৈত্র	১৩ই এপ্রিল	রবিবার সন্ধ্যা ৭টা	চৈত্র সংক্রান্তি